PAUL - CLÉMENT JAGOT

PUTEREA VOINŢEI

Traducere din limba franceză
de DAN DUMITRESCU

O R F E U 2000
BUCUREŞTI

Paul - Clément JAGOT
(1889-1962)

Născut într-o familie foarte modestă şi fiind de mic o fire plăpândă, Paul-C. Jagot a cunoscut o copilărie dificilă. Toată viaţa a trăit retras la Paris, oraş pe care l-a iubit într-un mod deosebit.

La vârsta de 18 ani capătă primele cunoştinţe de hipnoză experimentală, este instruit din 1907 de doctorul Hector Durville, căruia îi devine apoi colaborator. Datorită hipnozei, prinde rapid gustul ştiinţelor oculte şi al psihologiei aplicate. Studiază mai întâi magnetismul şi sugestia, după care toate ştiinţele de graniţă: astrologia, chiromanţia, morfopsihologia, grafologia ... .

Profundele sale cunoştinţe în domeniul psihologiei umane au dat naştere unei opere importante, recunoscute în lumea întreagă. Cititori din toate colţurile lumii îi aduc un omagiu pentru aportul adus de opera sa: îmbărbătarea, curajul, îndrăzneala de a întreprinde ceva şi multe alte imbolduri sunt atributele reuşitei existenţei multora care au dat curs recomandărilor şi sfaturilor sale.

Paul - C. Jagot reprezintă triumful autodidacticismului. Fără nici o diplomă, s-a cultivat el însuşi toată viaţa. Dotat cu o memorie uimitoare, a fost un adevărat erudit. A avut o influenţă covârşitoare asupra numeroşilor cititori, dar notorietatea sa nu i-a influenţat în nici un fel simplitatea naturală. Nici un alt scriitor nu a fost atât de dezinteresat de vanitatea literară, iar atunci când i se vorbea despre binele pe care îl răspândeau cărţile sale, se mira nespus.

A murit aşa cum a trăit, simplu, fără vâlvă. A fost înmormântat în cimitirul parizian din Thiais, fără pompă oficială, înconjurat doar de câţiva prieteni intimi. Iar pentru a fi liniştit în nefiinţă, are alături de el sentimentul de gratitudine al numeroşilor cititori care îi datorează dificultăţile învinse şi care au devenit conştienţi de posibilităţile lor de a se realiza plenar.

Prefaţă

Principiile teoretice şi practice expuse în această carte nu au nici o legătură cu improvizaţiile sporadice ale unora sau altora; ele reprezintă rodul muncii susţinute a descoperitorilor lor. Ca mulţi alţii, am ajuns şi eu să le cunosc, dar abia după ce am meditat îndelung asupra lor, după ce le-am verificat şi după ce le-am *trăit*, mi-a venit ideea să le redau într-o versiune nouă ... poate mai uşor de asimilat pentru publicul larg.

Încă de la începutul secolului, diverse publicaţii - al căror număr va fi cu siguranţă în creştere - au atras atenţia publicului asupra *culturii fizice* cât şi a *culturii psihice*. Cele două noţiuni sunt distincte, dar în acelaşi timp şi complementare, concurând la perfecţionarea individualităţii umane. Prima dintre ele vizează armonia corpului, vigoarea şi supleţea muşchilor, iar a doua se referă la dezvoltarea diferitelor mecanisme cerebrale.

Aptitudinea de a voi cu hotărâre şi în mod continuu, ameliorează luciditatea spiritului şi creează supremaţia directă a gândirii deliberate asupra celei spontane, deci asupra comportamentului.

La fel cum cultura fizică măreşte atât ca durată cât şi ca intensitate capacitatea de efort muscular, făcând posibilă atingerea unor noi performanţe, tot aşa şi cultura psihică educă încetul cu încetul tensiunea energiei mentale, ceea ce va conduce la eliberarea gândirii şi voinţei de influenţe externe şi interne.

Dacă inteligenţa nu primeşte impulsul unui psihic suficient de activ, va rămâne sterilă şi pasivă, oricât de vastă şi de profundă ar fi capacitatea de cunoaştere, întrucât inteligenţa şi organismul primesc numai din sfera mentalului impulsurile dinamizante, iradiante şi dătătoare de viaţă

Creşterea nivelului resurselor fizice şi încercarea permanentă de concentrare voluntară asupra activităţilor desfăşurate sunt

echivalente cu o lărgire a ariei posibilităţilor normale, având ca rezultat o capacitate de control - atât interior cât şi exterior - a nenumăratelor fenomene generatoare de distorsiuni, a rezistenţelor întâmpinate cât şi a obstacolelor în aparenţă insurmontabile.

Supremaţia mentalului asupra condiţionărilor fiziologice explică printre altele şi faptul că o emoţie intensă poate cupla sau decupla forţa fizică. De asemenea, mentalul poate acţiona asupra anumitor slăbiciuni organice, putând de exemplu să favorizeze în mod activ vindecarea. În sfârşit, se poate sublinia faptul că cel mai inert individ poate efectua uneori sub imboldul entuziasmului sau al pasiunii, acte a căror iniţiativă sau realizare nimeni nu le-ar fi putut bănui până atunci.

În final, pot asigura cu toată certitudinea chiar şi pe cititorul cel mai lipsit de voinţă sau forţă mentală că punerea în practică a principiilor izvorâte din această carte îi va aduce **rezultate ce-i vor depăşi speranţele.**

P. - C. Jagot (*septembrie 1950*)

Introducere

-- O mare forţă de caracter.

-- Încrederea în sine care dă posibilitatea de a întreprinde şi de a reuşi.

-- O voinţă hotărâtă şi tenace, bazată pe raţionament.

-- Facultatea de a se domina şi de a acţiona deliberat.

-- O siguranţă de sine lucidă, flexibilă şi judicioasă, în orice situaţie.

-- Capacitatea de a influenţa gândirea, dispoziţiile şi deciziile altora.

Vigoarea mentală şi iscusinţa necesară de a surmonta multiplele dificultăţi existenţiale ... într-adevăr, toate acestea par inaccesibile celor mai mulţi dintre noi, şi totuşi ele **se dobândesc**. Prezenta carte are rolul de a vă demonstra şi de a vă învăţa cele enunţate mai sus, indicându-vă modalităţile de obţinere a acestor aptitudini, *oricât de puţin predispus aţi fi pentru acest lucru.*

Eficacitatea metodei prezentate a fost verificată din plin chiar de cititorii acestei cărţi. Aproximativ 200. 000 de exemplare au fost vândute fără vreo campanie publicitară deosebită, iar toţi cititorii au fost pe deplin satisfăcuţi de cele aflate, recomandând cu căldură cartea celor din jur.

Aşadar, recomandăm şi celui mai pesimist cititor să nu-şi piardă curajul şi să abordeze cu încredere antrenamentul gradat pe care îl indicăm în continuare. Iar voinţa sa, oricât ar fi ea de slabă sau de ezitantă, nu va întârzia să se afirme şi să se impună.

Interesul pe care îl prezintă acest antrenament este deosebit de important, şi, oricât de puţină atenţie i-ar acorda cititorul, va fi cu siguranţă incitat să depună un prim efort, care va atrage după el şi altele. Întărirea prin educaţie a puterii voinţei este doar o problemă de antrenament. După primul pas făcut, care va crea

impulsurile intuitive ale avantajelor ulterioare, al doilea pas va fi mult mai uşor, iar fiecare tentativă o va face pe următoarea mai energică şi mai uşor de abordat.

Condiţia majoră a succesului o constituie subordonarea diverselor calităţi psihosomatice controlului gândirii deliberate; ea conferă o capacitate de acţiune independentă de obstacolele sau de dificultăţile întâmpinate, potrivit unei decizii sau unui principiu hotărâte anterior. Această subordonare are o pondere majoră, asigurând un maxim al armoniei interioare. Trebuie înţeles faptul că începând de la un anumit grad de dezvoltare fizică, voinţa se află asociată în mod constant şi intim cu viaţa interioară, permiţând din acel moment dirijarea gândurilor, moderarea sau catalizarea, după caz, a emoţiilor sau impulsurilor psihice percepute şi de a domni în mod suveran asupra stărilor senzoriale.

Interferenţa strânsă dintre fizic şi psihic - un concept răspândit în practica terapeutică a sugestiei[1] - se manifestă cu o deosebită precizie şi intensitate la persoanele suficient de antrenate în concentrarea voluntară a gândirii, persoane care menţinându-şi în conştiinţă o imagine corespunzătoare, pot acţiona asupra celor mai profunde structuri ale organismului lor. Însă, până a ajunge la o asemenea performanţă, vom vedea că se poate crea, relativ uşor, o condiţie mentală care să întărească vitalitatea şi rezistenţa organismului în cele mai diferite situaţii.

Pe de altă parte, se cunoaşte faptul că, gândirea generează o radiaţie puternică, care străbătând eterul, proiectează asupra subiectelor ei vibraţii ondulatorii[2] ce tind să-i aducă în stări sufleteşti complementare stărilor noastre. Este de la sine înţeles că reprezentările mentale precise, continue şi intense au o influenţă mult mai eficace decât nişte imagini neclare, de scurtă durată şi şterse. Aşadar, influenţa psihicului individual creşte prin

[1] De acelaşi autor: **La puissance de l'autosuggestion** (Editions Dangles).

[2] A se vedea lucrarea lui Itzhak Bentov: **Univers vibratoire et conscience** (Editura Dangles).

diminuarea multitudinilor stărilor sufleteşti şi prin însuşirea unei modalităţi de a învăţa cum să gândim intens.

Astfel, ne propunem să prezentăm în această carte mai întâi o metodă de dezvoltare a voinţei şi a controlului de sine, apoi felul în care se pot influenţa de la distanţă una sau mai multe persoane şi, în cele din urmă, aplicarea (pentru cei ce vor voi să încerce acest lucru) unor metode de condiţionare voluntară a destinului.

Primele efecte resimţite se traduc printr-un impuls dat iniţiativei mentale, după care urmează o senzaţie de siguranţă, de *putere;* astfel devenim conştienţi de capacitatea de a depune eforturi de voinţă. Încetul cu încetul şi, cu atât mai rapid cu cât se exersează mai mult, încrederea în sine va deveni permanentă, iar ideile perturbatoare, stările emotive paralizante şi solicitările senzoriale vor fi dominate. *Stăpânirea de sine* va deveni integrală[3] iar bunul simţ, sensibilitatea şi raţiunea vor putea fi dirijate în curând cu un randament superior. În momentul în care întreaga energie psihică poate fi concentrată asupra unei imagini precise, devine posibilă şi acţiunea regulatoare, curativă sau calmantă asupra corpului fizic.

Este evident că cel ce a dobândit capacitatea de autodominare, de decelare raţională a impresiilor şi de conservare a unei stăpâniri de sine în prezenţa oricui, influenţează - prin însăşi această imperturbabilitate - pe cei din jur. O privire hotărâtă, un cuvânt bine ales, o atitudine calmă dar energică impresionează într-un mod determinant.

Factorilor precedenţi ai influenţei personale li se mai adugă şi alte calităţi intrinseci, cum ar fi *promptitudinea, memoria, continuitatea în idei,* şi *rapiditatea asimilării.*

Astfel, fiecare dintre noi îşi va putea modifica considerabil destinul, nemaifiind perturbat de evenimente sau incidente

---

[3] A se vedea de acelaşi autor: **Comment acquérir la maitrise de soi** (Editions Dangles)

neprevăzute, sau de atitudinea şi comportamentul celor din jur. Se conservă astfel, în orice împrejurare, o luciditate maximă a spiritului pentru a acţiona sau a reacţiona. În felul acesta, se poate discerne cu uşurinţă conduita cea mai avantajoasă de adoptat, pentru ca în final proiectul planificat să fie pus în practică într-un mod calm şi hotărât.

CAPITOLUL I

Pregătirea pentru antrenament

1. Determinism şi liberul arbitru

La fel cum ereditatea determină structura organică, tot aşa şi caracterul fiecărui individ este deja format la vârsta la care acesta este capabil să conştientizeze; toate trăsăturile noastre morale (tendinţe, facultăţi, aptitudini, etc.) converg în noţiunea de Eu. Acţiunea reciprocă a funcţiilor asupra psihicului şi a psihicului asupra funcţiilor pare în consecinţă a predispune pe fiecare dintre noi să **simţim, să gândim şi să acţionăm** de o manieră determinată. Două aforisme binecunoscute: „Felul de a fi nu se schimbă" şi „Dacă alungi firescul din tine, acesta revine imediat" exprimă cât se poate de clar ideea - de altfel destul de larg răspândită, întrucât scuteşte de efort - că fiinţa umană nu este capabilă să-şi transforme radical personalitatea. Conform acestei teorii, voinţa s-ar declanşa întotdeauna la un anumit moment dat şi sub acţiunea unui impuls care o face mai puternică în funcţie de împrejurările specifice.

Dacă se acceptă faptul că impulsurile, senzaţiile şi raţionamentele noastre *primitive* constau într-un anumit automatism dobândit, este cu atât mai evident faptul, că o anumită educaţie poate crea în noi ideea - şi apoi hotărârea - de a acţiona împotriva acestui automatism. Cel care realizează oportunitatea unei asemenea reacţii, este totuşi sclavul determinismului său, atâta timp cât nu a învăţat să şi-l domine. Iar acest lucru se traduce în mintea sa printr-o sintagmă fatalistă, de genul „A fost peste puterile mele" sau „Nu m-am putut împiedica să fac asta".

2. Cum să creăm în noi predispoziţia pentru efort

Un vechi proverb spune că *„Tot ceea ce intră în noi prin calea spiritului, iese prin muşchi"*. Conform acestui proverb, psihologii din zilele noastre admit că **orice idee are tendinţa de a se transforma în acţiune**. Dacă acceptăm acest principiu şi analizăm cu toată atenţia diferitele motive pentru care educarea voinţei reprezintă un lucru util, va rezulta o predispoziţie în abordarea acestei metode de antrenament. Cei ce sunt familiarizaţi cu meditaţia nu vor simţi nici o dificultate în vizualizarea mentală a motivelor determinante pentru începerea educării psihicului. Pentru persoanele care nu se pot concentra în mod satisfăcător, este suficientă lecturarea unei liste de modificări ce se intenţionează a fi aduse propriei personalităţi, cât şi a avantajelor ce vor urma.

În cele ce urmează, se vor prezenta câteva formulări de acest gen.

-- Vreau să dobândesc un calm permanent, o siguranţă de sine imperturbabilă şi o încredere justificată în mine însumi.

-- Vreau să-mi domin starea de nelinişte, teama, nervozitatea şi alte emoţii paralizante.

-- Vreau să-mi păstrez o luciditate perfectă în orice împrejurare, să rămân stăpân pe mine orice s-ar întâmpla şi să mă simt în largul meu în faţa oricui.

-- Vreau să am o memorie rapidă şi infailibilă şi să asimilez rapid şi corect.

-- Vreau să-mi cultiv aptitudinile în cel mai înalt grad şi să dobândesc în domeniile respective o competenţă superioară.

-- Vreau să fac într-o situaţie anumită exact lucrul care trebuie făcut, în ciuda tuturor evenimentelor care m-ar împiedica.

-- Vreau să-mi controlez impulsurile psihice şi emotive, refuzând pe acelea care contravin echilibrului meu vital, scopurilor şi principiilor mele.

-- Vreau să examinez într-un mod raţional orice idee ce-mi vine spontan sau despre care iau cunoştinţă şi abia după aceea să mă pot pronunţa asupra ei.

-- Vreau să fiu perseverent, să am o energie şi o siguranţă de sine pline de calm, prin care să pot domina evenimentele şi pe cei din jur.

În afară de aceste formulări, fiecare dintre noi poate emite şi altele, în funcţie de scopul urmărit. De exemplu, un bolnav, care doreşte mai presus de orice să se însănătoşească, va adăuga celor de mai sus şi următoarea formulare:

-- Vreau să-mi educ voinţa astfel încât să dobândesc puterea necesară modificării stării mele de sănătate.

După ce aţi citit de mai multe ori lista de mai sus de la început până la sfârşit, recitiţi fiecare formulare în parte, încercând să-i descoperiţi semnificaţia profundă. Astfel, prima formulare din listă trebuie urmată de o reprezentare mentală a ceea ce veţi simţi în momentele în care veţi da dovadă de un calm permanent, cât şi de posibilităţile ce decurg dintr-un asemenea echilibru nervos[4].

Diferiţi autori recomandă transcrierea pe o hârtie a frazelor ce vor constitui subiectul dumneavoastră de meditaţie, după care se va menţine zilnic privirea fixată asupra lor, timp de câteva minute. Acest procedeu este recomandat în special celor ce au o fire instabilă şi a căror atenţie sporeşte dacă li se furnizează un suport material.

Caracterele flegmatice şi amorfe îşi pot cataliza activitatea cerebrală găsindu-şi ajutorul într-un mers rapid. La fel cum imobilitatea fizică tinde să calmeze excitaţia nervoasă, tot aşa mişcarea stimulează gândirea. Mulţi oameni de afaceri aplică în mod reflex acest principiu, plimbându-se continuu prin biroul lor sub efectul unei probleme a cărei soluţie o caută.

---

4 A se vedea lucrarea lui Christmas Humphreys: **Concentration et meditation** (Editions Dangles)

3. Aportul adus de aspiraţiile majore

Pentru a înţelege cele ce urmează, trebuie acceptată ideea că o persoană cu o fire slabă, va găsi resursele de energie de care are nevoie, dacă face apel la raţiunea sa. Într-adevăr, fiecare dintre noi a resimţit în cursul unei zile, un anumit impuls care s-a transmis printr-o stare specifică a conştiinţei, cum ar fi de exemplu dorinţa de a avea un talent într-un anume domeniu, de a elimina o stare de slăbiciune, de a avea o situaţie materială mai bună, de a avea un obiectiv sau o satisfacţie oarecare, de a fi respectat de ceilalţi, etc.

Obişnuinţa de a asocia aspiraţiile noastre cu noţiunea de educaţie a voinţei care ar permite realizarea acestor obiective, creează o disponibilitate, cel puţin momentană, pentru efort. Prin urmare, exploatarea acestui moment de amplificare a elanului în folosul meditaţiei, este echivalentă cu realizarea primului pas şi deschiderea în consecinţă a accesului spre calea energetică.

Perspectiva de a deveni o personalitate puternică (atât din punct de vedere fizic cât şi psihic), de a obţine o situaţie materială mai bună, de a reuşi iniţierea într-o profesie, de a se conduce conform unor principii considerate profitabile şi, în general, de a atinge scopul propus în viaţă, constituie o serie de *idei - forţă* ce sunt concretizate în profitul voinţei, printr-o asociere de gânduri asemănătoare celor prezentate mai sus.

Aşadar, vom opune caracterelor şi firilor slabe şi amorfe, indecise sau inerte, convingerea că nu vom permite acelor tendinţe subterane să domine dorinţa de realizare a principalelor noastre ambiţii. Prin urmare, să acceptăm faptul că o voinţă educată reprezintă un mijloc de acţiune, direct sau indirect, asupra a tot ceea ce ne interesează. Iar gradul de eficienţă al reacţiei pe care o avem, în momentul unor împrejurări defavorabile, cât şi cel al acţiunii în cazul proiectelor pe care dorim să le realizăm, se măsoară prin nivelul de voinţă atins.

4. Influxul nervos

Voinţa noastră este mobilizată întotdeauna de o motivaţie suficient de puternică, dar dacă influxul nervos este deficitar, voinţa este, în consecinţă, afectată. **Cea mai mare parte a înfrângerilor voinţei se datorează unei valori prea mici a forţei nervoase.** Cu toate acestea, este dovedit faptul că cei cu o fire astenică, irosesc în mod inutil o anumită cantitate din această energie preţioasă, a cărei conservare ar fi suficientă pentru ameliorarea aproape instantanee a stării lor.

Acesta este motivul pentru care preconizăm ca primii paşi în această metodă de antrenament să fie constituiţi dintr-o serie de inhibări, având atât efectul de întărire datorat oricărui exerciţiu de judecată, cât şi cel de împiedicare a scăderii forţei nervoase.

Două sau trei zile de încercări vor fi suficiente pentru ca cititorul să fie convins de eficacitatea exerciţiilor recomandate, în urma cărora subiectul va simţi aproape imediat o senzaţie de *putere în el însuşi.*

5. Subordonarea automatismului de către conştiinţă.

Se poate observa că în fiinţa umană există două surse generatoare de decizii, pe de o parte **conştiinţa** (judecata, raţiunea şi reflecţiile) iar pe de altă parte, **automatismul**.

Următorul exemplu va demonstra cât se poate de clar jocul dintre aceşti doi centri ai personalităţii umane: un student se aşează dimineaţa la masa sa de lucru, pentru a studia o problemă abstractă de filozofie, faţă de care nu manifestă însă un interes deosebit. Afară, soarele străluceşte, iar prin fereastra deschisă răzbat împreună cu aerul proaspăt, ecourile a mii de zgomote vesele. Studentul este tentat să-şi abandoneze studiul şi să iasă afară pentru a se întâlni cu prietenii săi şi să practice un joc în aer liber. Însă acest reflex al automatismului, acest *impuls,* va întâlni o rezistenţă în *conştiinţa* subiectului nostru: examenul se apropie,

iar materia dificilă presupune un studiu intens pentru a putea fi asimilată. Astfel, se declanşează o „luptă interioară", de al cărei rezultat va depinde atitudinea viitoare a studentului.

Influenţarea automatismului, condusă metodic prin încercarea de stăpânire mai întâi a impulsurilor nesemnificative şi apoi a celor din ce în ce mai importante, asigură, încetul cu încetul, subordonarea sa rapidă şi uşoară în faţa raţiunii.

a) Controlul impulsurilor emotive

Satisfacerea impulsurilor emotive este însoţită de o risipă enormă de influxuri nervoase, acesta fiind şi motivul pentru care de la bun început trebuie să învăţăm să ni le controlăm.

Principalele impulsuri emotive sunt următoarele:

-- **expansivitatea** sub toate formele ei.

Ca o măsură generală, încercaţi întotdeauna să tăceţi. Dacă de exemplu, aflaţi o veste şi simţiţi dorinţa să o comunicaţi unui prieten, gândiţi-vă că dacă veţi da curs acestui imbold, veţi risipi o *unitate de energie;* nespunând nimic, veţi conserva această energie. Nu vă manifestaţi impresiile, în special pe cele care trezesc în dumneavoastră comentariul celor din jur: fiecare exclamaţie, fiecare cuvânt şi fiecare gest reţinut va avea ca rezultat mărirea rezervei dumneavoastră nervoase. Nu vă risipiţi forţa mentală în lucruri mărunte, comentând, de exemplu, evenimentele zilei, evaluând oamenii care trec sau faptele la care asistaţi. Aceasta nu înseamnă neapărat că nu sunteţi o fire sociabilă, ci pur şi simplu că vă sustrageţi unor activităţi inutile, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru cei din jur.

Atunci când sunteţi obligat să vorbiţi, n-o faceţi mecanic: cântăriţi-vă expresiile, înlocuiţi-le pe cele *impulsive* cu altele mai *gândite.* Nu vorbiţi fără rost şi cu animaţie, mod în care nu vă veţi alege cu nici un câştig. Ba mai mult, încercaţi să vorbiţi cât mai puţin. Ascultaţi cu calm şi nu vă exprimaţi părerea decât dacă este absolut necesar. Nu permiteţi să se vorbească despre

dumneavoastră. Dacă sunteţi acaparat de un vorbăreţ, daţi-i iluzia că vă interesează ceea ce vă spune, lăsaţi-l să-şi cheltuiască forţa nervoasă, în timp ce dumneavoastră veţi continua să o conservaţi pe-a dumneavoastră.

-- **tendinţa de apreciere**

Fiecare dintre noi este înclinat atunci când se iveşte ocazia de a se pune în valoare, de a-şi reliefa propria personalitate, de a o zugrăvi în culori avantajoase celor din jur, sau de a-şi impune părerea. Observaţi-vă interlocutorii şi veţi descoperi că în numele vanităţii se depun o mulţime de eforturi sterile.

b) Controlul stimulilor senzoriali

Cele cinci simţuri sunt în permanenţă ţinta unor stimuli exteriori, ce acţionează asupra disponibilităţilor noastre mentale.

Căpătarea obişnuinţei de a le trece prin filtrul raţiunii reprezintă un exerciţiu excelent, cu rezultate benefice pentru randamentul organismului. Iată în cele ce urmează câteva consideraţii în legătură cu acest subiect:

-- Aspectul fiinţelor şi al lucrurilor denaturează câteodată esenţial disponibilităţile noastre intime. Acesta este şi unul dintre motivele pentru care, de multe ori, suntem influenţaţi într-un mod determinant de mediul în care ne aflăm. Nu intrăm în acelaşi fel într-un han de ţară, într-un salon de artă sau într-un cabinet medical. De fiecare dată, mobilierul specific pe care îl întâlnim în locurile enumerate mai sus exercită involuntar asupra noastră o anumită impresie ce se repercutează asupra atitudinii noastre .

-- Dacă din întâmplare suntem martorii unui accident, mai mult sau mai puţin tragic, vom întoarce capul instinctiv. Îmbrăcămintea şi modul de comportament al oamenilor influenţează părerile despre ei. De asemenea, o vreme întunecată îşi pune amprenta tristă asupra a tot ceea ce ne înconjoară, inducând în subconştientul nostru o notă deprimantă, cu efecte

pesimiste. În asemenea situaţii, exersarea stăpânirii de sine poate conduce la mărirea randamentului activităţii depuse.

-- Contactul cu anumite lucruri sau animale induce în noi un sentiment de repulsie sau chiar de groază aparentă, ce nu poate fi înfrântă. Fără a căuta să analizăm mai în profunzime cauzele generatoare ale unor asemenea senzaţii, să încercăm, pe cât posibil, să ne păstrăm sângele rece, ori de câte ori se iveşte o astfel de situaţie.

-- Zgomotele bruşte sau neaşteptate conduc la o contracţie a muşchilor feţei, provocând o tresărire sau o exclamaţie. Să încercăm să reprimăm aceste reflexe şi să ne exersăm să ascultăm liniştiţi vacarmul dintr-o uzină, zgomotele străzii sau o voce cu accente disonante.

Dacă mirosul nostru este afectat de un iz neplăcut, să încercăm mai întâi să înlăturăm sursa respectivă - cu atât mai mult cu cât aceasta avertizează asupra unei posibile intoxicaţii - dar într-o situaţie inofensivă, ne putem învinge reacţia instinctivă, repetând în sinea noastră: „Nu voi permite ca acest stimul neînsemnat să mă afecteze în vreun fel". De asemenea, se ştie că mâncărurile preferate cât şi cele pentru care exisstă un sentiment de repulsie, nu au întotdeauna o corespondenţă echivalentă în conţinutul de calorii, vitamine sau noxe al alimentelor din care sunt preparate. Situaţia prezentată reprezintă o nouă ocazie în care trebuie făcut apel la raţiune în detrimentul instinctului.

6. Perseverenţa în efort

Între a fi o fire energică şi a acţiona ca şi cum acesta ar fi temperamentul obişnuit - cel puţin în situaţii ocazionale - este o mare diferenţă. Aşa că nu trebuie să vă spuneţi: „Ar fi trebuit să am deja voinţă necesară pentru a mă comportata într-un alt mod".

O analiză continuă şi fără efort a unui mod de comportament energic, reprezintă o activitate cât se poate de utilă pentru început, dar, nu sfătuim pe nimeni să facă un asemenea efort care ar fi

exagerat; încercarea de a se conforma cu tot dinadinsul unui asemenea model nu este indicată.

Chiar şi la persoanele cu caractere labile există posibilitatea ca organismul să manifesteze tendinţe de rezistenţă la o asemenea încercare de schimbare a temperamentului, mergând chiar până la respingerea totală, aşa că să nu ne aşteptăm la succese începând chiar din prima zi. Obiectivul pe care trebuie să ni-l propunem este de *a încerca să ţinem seama cât mai des de acest lucru.* Dacă, aşa cum se întâmplă frecvent în primele zile de exerciţii, nu ne mai gândim să reprimăm un impuls nedorit, în momentul în care acesta s-a declanşat, va fi posibilă măcar evitarea stării emotive inutile declanşate în asemenea situaţii. Afirmând în sinea noastră ori de câte ori se iveşte ocazia: „Vreau ca data viitoare să mă gândesc exact la momentul potrivit la ceea ce am de făcut, fiind absolut hotărât să devin stăpân pe mine”, se va ajunge, în cele din urmă, la o intervenţie oportună a conştiinţei.

Este aproape sigurt că un acelaşi impuls, după ce a fost reprimat o perioadă de timp, să revină la un moment dat, cu o intensitate mult mai puternică. Într-o asemenea situaţie, un comportament consecvent şi curajos poate conduce la reuşită, existând toate premizele ca după o victorie temporară să se înregistreze succesul definitiv.

7. Treceţi la acţiune

Mai înainte de a pune în practică sfaturile prezentate în acest capitol, recitiţi-le de mai multe ori. Conţinutul lor vi se va impregna în subconştient şi cu cât le-aţi înţeles, analizat şi meditat asupra lor, cu atât mai mult veţi fi dispus să le aplicaţi.

Dacă observaţi că antrenamentul prescris nu necesită un efort exagerat, şi este gradat şi adecvat oricărei situaţii, atunci fixaţi-vă drept obiectiv - începând chiar cu a doua zi - îndeplinirea *unuia dintre obiectivele dumneavoastră,* consacrându-i toată atenţia şi energia. Iar apoi, repetaţi efortul iniţial, făcându-l să fie urmat de

un obiectiv diferit. Încercaţi în mod succesiv, să vă stăpâniţi toate impulsurile descrise anterior. Şi, în cele din urmă, încercaţi pe parcursul unei zile întregi, să trăiţi şi să vă comportaţi ţinând seama de toate recomandările făcute în cadrul acestui capitol. Iar dacă aţi reuşit, propuneţi-vă acelaşi lucru pe parcursul unei săptămâni întregi. Abia în acel moment veţi fi cu adevărat pregătit pentru a trece la capitolul următor.

Nu uitaţi ca, în aspiraţiile dumneavoastră, în ambiţia, dorinţa de progres şi de succes, să înglobaţi şi relaxarea, ca o parte integrantă şi generatoare a capacităţii de efort.

Iar dacă sunteţi cuprinşi de un „val de inerţie", raţionaţi la rece, spunându-vă cu hotărâre:

„În prezent mă simt deprimat, dar acest sentiment este temporar. De altminteri, peste puţin timp, după ce voi fi mai antrenat, o asemenea stare de slăbiciune nu mă va mai afecta".

Şi ca un ultim sfat, nu acordaţi nici o importanţă cuvintelor descurajatoare ce vă pot fi adresate. Nu are nici un rost să mărturisiţi indiferent cui că vă antrenaţi pentru a vă dezvolta personalitatea. Mai presus de orice, trebuie să vă înfrânaţi această tendinţă de comunicativitate exagerată. În acest mod, veţi evita primirea unor sfaturi proaste sau exprimarea unor păreri defavorabile din partea acelor persoane ce nu au încă *conştiinţa oportunităţii unui astfel de antrenament.*

CAPITOLUL II

Cum să vă conduceţi

1. Armonizarea organismului

Facultăţile mentale - şi în primul rând voinţa - depind cât se poate de strâns de starea organismului. Înainte de a ajunge la gradul de dezvoltare psihică dorit, prin concentrarea atenţiei asupra unei imagini mentale, este necesar să vă impuneţi o igienă raţională, care vă va determina starea psihică. Ideea principală a acestui concept de igienă este de a evita orice sursă de intoxicare. Conform doctorului Gaston Durville: „Cel intoxicat simte şi vede prin toxinele sale". Chiar şi psihoterapia propriu-zisă eşuează dacă, în timpul tratamentului, pacientul nu a fost supus unui regim care să favorizeze eliminarea diferitelor toxine din organism.

Dacă creierul îşi exercită funcţia nutritivă într-un organism al cărui sânge este viciat de toxine, consecinţa va fi instaurarea unei stări de boală, la început ca o stare de oboseală permanentă, după care nu vor întârzia să apară şi tulburări mai grave. Este suficientă chiar şi o uşoară intoxicare, ca sursa de energie spirituală să fie anulată şi să se nască un sentiment de pesimism, de tristeţe şi de teamă pentru efort.

Persoanele cu o constituţie robustă nu resimt imediat consecinţele psihice ale unei intoxicări, ci poate doar o uşoară durere de cap ce survine, în general, după ce mănâncă. Însă, mai devreme sau mai târziu, forţa generală a organismului va fi alterată, activitatea cerebrală va fi diminuată, iar sistemul nervos va fi perturbat. La cealaltă extremă se află persoanele cu o constituţie delicată şi firavă, ce vor simţi o adevărată revigorare a organismului dacă vor respecta regulile expuse în cele ce urmează. O alimentaţie raţională, o oxigenare abundentă a

sângelui şi o circulaţie activă, reprezintă cele trei imperative primordiale pentru asigurarea unui echilibru fiziologic, care eliberând voinţa de orice interacţiune negativă cu organismul, o situează în sfera condiţiilor optime de dezvoltare.

a) Importanţa alimentaţiei

În primul rând, eliminaţi cu hotărâre din mâncarea dumneavoastră alimentele toxice. Chiar dacă funcţiile de eliminare ale organismului lucrează perfect în urma folosirii acestor alimente, activitatea organismului presupune un travaliu intern deosebit, necesitând un consum de energie nervoasă sporit, în detrimentul voinţei. De asemenea, pe lângă restricţia calitativă recomandată, este necesară şi o restricţie cantitativă a alimentelor. Cantitatea exactă de alimente necesară fiecăruia dintre noi variază în funcţie de organism, de profesie, de specificul climateric al zonei în care locuim şi de alţi parametri, dar, ca un criteriu general, trebuie avut în vedere că **o masă este abundentă dacă prilejuieşte cea mai mică tendinţă de îngrăşare.** [5]

Conform cercetărilor doctorilor Pascault şi Carton, iată în cele ce urmează două liste ale alimentelor ce se pot afla pe masa dumneavoastră. Orice aliment pe care nu-l găsiţi pe nici una dintre cele două liste, trebuie consumat cu moderaţie.

Alimente recomandate: berbec, cotlet, jambon de York, biftec prăjit, iepure, pui, porumbel, şvaiţer, brânză de Olanda, brânză uşor sărată, unt, stridii, merlan, legume proaspăte, cartofi, orez, castane, praz, anghinare, spanac, castraveţi, salată crudă şi fiartă, creson, gulie, ţelină, varză, napi, păstârnac, morcovi, ciuperci, fructe crude şi coapte, dovleac, griş, lapte, vinurile uşoare şi naturale.

Alimente ce vor trebui eliminate (care produc intoxicaţii şi cauzează o dependenţă a funcţiilor de eliminare, contracarând astfel aportul lor energetic): alcoolul, lichiorurile, vinurile vechi, carnea de vânat, carnea grasă, ficatul gras, raţa, gâsca, creierul, mezelurile, carnea de porc, măruntaiele, brânza fermentată, grăsimile fierte, crustaceele, peştele, conservele în cutii metalice, legumele fără culori vii, măcrişul, conopida, prăjiturile, produsele de patiserie cu cremă, ciocolata.

Am auzit deseori de la cei cărora le-am indicat un astfel de regim alimentar că: „Nu se pot lipsi de cutare sau cutare aliment", în timp ce alţii au obiectat că vor fi privaţi de satisfacţiile pe care le oferă gastronomia. Şi în această privinţă, ca şi în multe altele, se impune un efort, care va fi îndeplinit cu atât mai multă uşurinţă cu cât se va înţelege oportunitatea sa. Se acceptă totuşi în mod excepţional, ca o dată sau de două ori pe lună, să aveţi dreptul la o masă preparată din alimentele nerecomandate, dar în rest trebuie să fiţi stăpâni pe igiena alimentară pe care v-aţi impus-o.

Şi încetul cu încetul, veţi observa că alimentele ce fac parte din prima listă vor deveni preponderente în mesele dumneavoastră. Iar atunci când aveţi senzaţia de intoxicare, vă puteţi elimina elementele devitalizante din organism prin spălături ale rinichilor şi ficatului, fie bând dimineaţa pe stomacul gol apă minerală, fie printr-o masă formată în întregime din fructe.

b) Importanţa exerciţiului fizic.

Al doilea imperativ al purităţii sângelui îl constituie o oxigenare satisfăcătoare. Fiecare dintre dumneavoastră poate recunoaşte că acestui deziderat nu i se dă atenţia cuvenită. A fost nevoie ca degenerarea rasei umane să devină un lucru evident

5 În lucrarea doctorului André Passebecq: **Votre santé par la diététique saine** (Editions Dangles) veţi găsi toate elementele necesare pentru o igienă alimentară corespunzătoare şi un echilibru al meselor.

pentru ca exercițiile fizice să capete în programa școlară importanța pe care o merită. Este foarte posibil ca cineva să ajungă la respectabila vârstă de 70 sau 80 de ani și să aibă o constituție fizică de invidiat, fără să se fi preocupat vreodată de starea corpului său, însă acest lucru se datorează strămoșilor săi, care au dus o viață cumpătată și au fost mai familiarizați cu munca fizică. Cititorul care dorește să-și întărească voința va practica exercițiile următoare și nu va întârzia să le resimtă efectele benefice[6].

Exercițiul 1: după ce v-ați trezit, întindeți-vă pe podea, cu brațele în lungul corpului. Inspirați încet și profund, în timp ce brațele vor parcurge o jumătate de cerc, pornind de lângă corp și ajungând în spatele capului, în momentul în care s-a terminat inspirația. Apoi expirați, ducând brațele înapoi în poziția inițială. Repetați exercițiul de zece până la douăzeci de ori.

Exercițiul descris mai sus poate fi executat și în picioare, cu spatele lipit de un perete.

Exercițiul 2: practicați exercițiul 1 înainte de fiecare masă, și apoi înainte de culcare.

Se poate adăuga că practicarea gimnasticii suedeze în cameră și chiar a unui sport mai mult sau mai puțin consumator de energie contribuie la dezvoltarea voinței, cu condiția expresă de a păstra atenția trează și de a concentra întreaga gândire asupra fiecărei mișcare executată. Se recomandă natația și scrima ca sporturi complementare exercițiilor fizice. De asemenea, în aceiași ordine de idei, obișnuiți-vă progresiv să dormiți cu fereastra deschisă și să evitați să dormiți cu capul într-o poziție prea înaltă, orizontalitatea corpului favorizând funcția respiratorie.

6 Se poate găsi un program complet și progresiv de exerciții fizice în lucrarea doctorului J. E. Ruffier: **Gymnastique quotidienne** (Editions Dangles)

c) Hidroterapia

O circulaţie bună şi o alimentaţie echilibrată sunt deziderate complementare, respiraţia activă ajutând circulaţia. Însă, în afară de acestea, este indispensabilă practicarea unei excitaţii periferice a vaselor capilare, fapt care regularizează eficient funcţia vasculară. În acest scop, este suficient să faceţi duş cu apă rece, care în contact cu epiderma, va produce un aflux de sânge în ţesuturi.

Cei care se tem de un contact brusc cu apa rece, pot începe să facă duş cu apă puţin mai caldă. Aceată practică este contraindicată celor ce suferă de afecţiuni cronice, în special la nivelul plămânilor şi al bronhiilor.

2. Controlul somnului.

Pentru ca oboseala acumulată pe parcursul unei zile să dispară în întregime, este necesar un somn liniştit şi suficient. Astfel, trezirea se va efectua cu plăcere, iar noua zi va apărea sub auspicii favorabile. Un spirit lucid şi un corp viguros conferă maximum de forţă şi de rezistenţă în faţa dificultăţilor cerebrale şi ale eforturilor materiale, încât cel ce a dormit bine va gândi, va simţi şi va acţiona la întreaga sa capacitate.

Mai trebuie menţionat şi faptul că o odihnă bună în timpul nopţii se va reflecta şi în aspectul exterior, prin trăsături destinse, o privire limpede şi o voce clară.

În sfârşit, se poate spune că cel ce doarme bine se conservă, fiecare oră de somn putând fi considerată ca o adevărată întrerupere a vieţii, adică o stavilă în calea îmbătrânirii. Invers, absenţa somnului produce o uzură rapidă, iar nopţile albe pot conduce la grave dezechilibre nervoase, care vor facilita apariţia altora. Absenţa somnului şi a odihnei - cât şi a dereglărilor de asimilare pe care le generează acestea - determină o minimă rezistenţă la intoxicaţii de orice natură, o sensibilitate crescută faţă

de acţiunea microbilor, intemperiilor, emoţiilor violente, rănilor, agresiunilor de orice natură.

Motivele enumerate mai sus sunt de natură pur igienică şi de un interes indirect pentru voinţă, dar exerciţiile ce vor fi prezentate în cele ce urmează sunt cât se poate de eficiente. Reducerea la o pasivitate absolută a automatismului psihologic al gândurilor în momentul odihnei necesită o atenţie şi un autocontrol câteodată considerabile, de care depind nemijlocit progresele pe care le veţi face.

Antrenamentul pe care vi-l recomandăm este următorul: aşezaţi-vă în pat, cu membrele perfect întinse. Căutaţi-vă o poziţie confortabilă, în care fiecare parte a corpului dumneavoastră să se relaxeze în întregime. Vă sfătuim să staţi pe partea dreaptă sau pe spate, dar, în acest din urmă caz, uşor aplecat spre dreapta. După ce v-aţi găsit poziţia cea confortabilă, impuneţi-vă o *imobilitate deplină*. Apoi, verificaţi dacă toţi muşchii sunt relaxaţi. Începeţi să vă fixaţi atenţia asupra picioarelor. Muşchii picioarelor sunt relaxaţi? Nu sunt oare crispaţi? Gambele şi pulpele stau întinse, fără nici un fel de tensiune sau crispare?

Îndreptaţi-vă apoi atenţia la nivelul pieptului. Nu cumva este contractat sau comprimat? Încercaţi să-l relaxaţi la maximum. Braţele sunt şi ele relaxate perfect? Capul stă în aşa fel încât să nu provoace nici un fel de oboseală muşchilor gâtului?

După o anumită perioadă de timp, mai scurtă sau mai lungă, veţi simţi în general o nevoie atât de imperioasă de a vă schimba poziţia, încât îi veţi da curs chiar mai înainte de a vă fi gândit să-i rezistaţi. Aşadar, după ce v-aţi mişcat, reveniţi la poziţia iniţială, impunându-vă din nou acea imobilitate perfectă, dar de această dată, concentraţi-vă ca la o nouă apariţie a impulsului de a vă schimba poziţia, să încercaţi să rezistaţi. După aproximativ un sfert de oră de imobilitate, veţi simţi un fel de moleşeală agreabilă, iar somnul vă va cuprinde încetul cu încetul. Astfel, cea mai rebelă insomnie va putea fi învinsă, iar agitaţia nocturnă sau

visele obsedante vor fi înlocuite de un somn calm, complet şi profund[7].

3. Activitatea mentală la trezire.

Inerţia musculară şi cerebrală a somnului persistă mai mult sau mai puţin timp după trezire. Combaterea acestei inerţii cu ajutorul unui excitant, cum este de exemplu cafeaua, înseamnă a diminua vigoarea organismului. Energia nervoasă captată sub acţiunea cofeinei are ca efect o stimulare de scurtă durată şi, este urmată întotdeauna de o stare de depresie. De altminteri, cel mai important lucru în momentul trezirii îl constituie reamintirea unor gânduri tonifiante şi concrete de care este nevoie pentru a începe o activitate conştientă.

Iată, în cele ce urmează, un procedeu care vă va ajuta să fiţi stăpâni pe impresiile şi senzaţiile reduse din momentul trezirii. Aşezaţi la îndemână, încă din timpul serii anterioare o carte a cărei lectură v-a captivat interesul. Imediat ce v-aţi trezit, daţi curs interesului prezentat de această carte, reîncepând lectura din momentul în care aţi lăsat-o în ajun. Acest procedeu vă va ordona ideile într-un timp cât se poate de scurt.

Imediat ce aţi obţinut acest prim rezultat, lăsaţi cartea deoparte şi amintiţi-vă rapid de obiectivele pe care vi le-aţi propus pentru ziua în curs, asociind în permanenţă reprezentarea lor mentală cu interesul destinat lor. Toate aceste activităţi nu vă vor lua mai mult de douăzeci de minute, dar vă vor pregăti admirabil voinţa de a acţiona.

---

7 Cei ce suferă de insomnie pot găsi instrucţiuni detailate în lucrarea lui Pierre Fluchaire: **Bien dormir pour miex vivre** (Editions Dangles)

4. Schimbarea deliberată a gândurilor

O activitate de concentrare maximă în munca depusă contribuie nu numai la realizarea rapidă şi în condiţii superioare a obiectivului propus, cât şi la dezvoltarea mecanismelor cerebrale angrenate de atenţie. Pentru a vă exersa atenţia în acest scop, alegeţi un moment de relaxare şi impuneţi gândirii un anume subiect. Cu cât subiectul ales va prezenta un interes mai scăzut, cu atât mai eficient va fi exerciţiul. Există o mulţime de subiecte care vă pot acapara cu uşurinţă atenţia, aşa încât concentrându-vă atenţia asupra lor veţi reuşi să vă dezvoltaţi automatismul psihicului.

După cum am mai spus, dacă subiectul ales pentru meditaţie îl constituie un obiect banal, întâlnit în viaţa de zi cu zi, exerciţiul devine mai eficient. De exemplu, alegeţi o unealtă şi analizaţi-o sub toate aspectele posibile, cum ar fi: dimensiunile, greutatea, materialul din care este construită; imaginaţi-vă apoi toate transformările succesive prin care a trecut materialul respectiv pentru a ajunge la forma finală. După aceea, gândiţi-vă la importanţa ei în viaţa cotidiană şi la toate neajunsurile care ar putea surveni dacă unealta respectivă nu ar mai fi fabricată. Poate fi perfecţionată unealta respectivă? Şi, în afară de întrebuinţările pentru care a fost destinată, la ce altceva ar mai putea-o folosi o persoană ingenioasă?

De fiecare dată ce gândirea dumneavoastră deviază de la subiectul pe care vi l-aţi propus, încercaţi să reveniţi reluând seria de observaţii pe care le-aţi făcut. Veţi fi surprins constatând numărul mare de idei care vă pot veni în minte în legătură cu subiectul propus.

Dacă vi se întâmplă cumva ca în urma unei activităţi oarecare să vă simţiţi obosit, întrerupeţi activitatea respectivă, instalaţi-vă confortabil, rămâneţi imobil cinci minute, iar după alte cinci minute încercaţi să vă gândiţi la un subiect complet diferit de specificul activităţii depuse până în acele momente. Centrele de

oboseală se vor relaxa complet şi în curând vă veţi simţi la fel de energic şi bine dispus ca şi la începutul zilei.

Exerciţiile menţionate mai sus sunt indicate în toate lucrările referitoare la educaţia voinţei. Prezentăm în continuare şi alte variante, preluate de la diferiţi autori:

- Citiţi zilnic câteva pagini dintr-o carte ce tratează aspecte importante ále vieţii şi concentraţi-vă mental asupra a ceea ce citiţi. Nu permiteţi gândurilor dumneavoastră să rătăcească, iar dacă aţi constatat acest lucru, încercaţi să să vă impuneţi din nou ideea iniţială.

- Citiţi cinci minute, după care meditaţi un sfert de oră asupra a ceea ce aţi citit.

- Staţi pe un scaun cu spatele drept, cu bărbia ridicată şi cu umerii înălţaţi. Ridicaţi lateral braţul drept până la înălţimea umerilor, întoarceţi capul spre dreapta şi în acelaşi timp orientaţi şi palma spre dreapta. Rămâneţi în acestă poziţie cel puţin un minut, după care faceţi acelaşi lucru cu braţul stâng. După ce aţi reuşit să executaţi cu supleţe mişcările descrise, măriţi zilnic durata exerciţiului.

- Luaţi un pahar cu apă, ţineţi-l între degete şi întindeţi braţul. Încercaţi să ţineţi paharul cât mai mult nemişcat, în aşa fel încât suprafaţa apei să nu tremure deloc.

- În timp ce vă plimbaţi, examinaţi atent persoanele cu care vă întâlniţi, observând cu atenţie hainele şi culoarea lor, pantofii, tunsoarea, comportamentul şi gesturile oamenilor. Faceţi acelaşi lucru şi cu lucrurile şi veţi deprinde rapid facultatea de a observa şi de a vă reaminti fidel cele observate.

Timpul destinat acestor exerciţii variază cu rapiditatea cu care doriţi să obţineţi rezultate bune. Pentru început, vă puteţi limita doar la două sau trei exerciţii pe săptămână.

5. Relaxarea

Eforturile depuse pentru dezvoltarea voinţei necesită o tensiune psihică care conduce mai repede sau mai încet la oboseală. După o perioadă de o asemenea activitate, trebuie să faceţi o pauză de câteva ore, după care să reluaţi exerciţiile, odihniţi şi bine dispuşi. Oricât de nerăbdători sunteţi să ajungeţi la un anumit rezultat, nu este recomandabil să munciţi fără răgaz, întrucât veţi ajunge la o stare de oboseală a cărei durată va fi proporţională cu surmenajul datorat efortului depus. A şti să te relaxezi este o adevărată artă. A abandona deliberat cele mai presante preocupări, a-ţi destinde complet mintea, nervii şi muşchii în scopul de a permite impulsurilor iniţiale să se manifeste din nou, nu înseamnă altceva decât continuarea punerii în practică, într-un mod eficient, a obiectivelor propuse. **Starea de imobilitate fizică nu presupune neapărat eliminarea oboselii.** Pentru ca acest lucru să se înfăptuiască, este indispensabilă şi o destindere mentală totală.

Tehnica izolării, care va fi descrisă în capitolul al V-lea, constituie cel mai bun mijloc de a suprima orice cheltuială de energie fizică şi psihică. De asemenea, aceleaşi rezultate se pot obţine şi prin orice altă modalitate de recreere, cu condiţia ca la momentul oportun această activitate de recreere şi relaxare să poată fi întreruptă.

Este preferabil să se fixeze în prealabil zile şi ore anumite pentru „relaxare" cât şi specificul acestei relaxări. Iar până la momentul respectiv, evitaţi să vă gândiţi la momentele de destindere care vă aşteaptă, adoptând principiul *age quod agis*, adică încercând să vă concentraţi în întregime asupra activităţii pe care o desfăşuraţi. La momentul determinat de dumneavoastră, întrerupeţi orice legătură cu ceea ce aţi făcut până atunci şi relaxaţi-vă din plin, aşa cum v-aţi propus. Apoi, după ce perioada de relaxare a luat sfârşit, dirijaţi-vă gândurile spre continuarea

activităţii întrerupte, reluaţi autocontrolul şi angrenaţi-vă ferm în muncă.

Vă sfătuim să nu cedaţi acelor „ocazii" întâmplătoare de relaxare şi distracţie, oricât de seducătoare ar putea părea la prima vedere. Dacă în timp ce lucraţi, vi se întâmplă ca atenţia dumneavoastră să fie perturbată de o dorinţă anume, trebuie să încercaţi să vă înfrânaţi pornirea de a vă satisface această dorinţă, pe care o veţi împlini însă în decursul următoarei perioade de relaxare.

6. Introspecţia periodică

Este posibil ca, datorită unui număr mare de solicitări, să deviaţi de la direcţia propusă. De asemenea, se poate întâmpla ca, în anumite împrejurări, să acţionaţi precipitat şi în cu totul alt fel decât ar fi trebuit. Mai înainte de a fi devenit posesosrul unei voinţe ferme, astfel de rateuri sunt mărturia frecventă a carenţelor dumneavoastră. Iar dacă doriţi să le eliminaţi, este necesar să fiţi conştient de existenţa lor.

În acest scop, programaţi-vă cel puţin un moment de relaxare pe săptămână, în care vă veţi rememora gândurile, emoţiile, impulsurile şi activităţile zilelor trecute, încercând să depistaţi mobilele care au stat la baza lor. Este esenţial să faceţi această retrospecţie în cel mai obiectiv mod cu putinţă şi, să recunoaşteţi sincer că v-aţi înşelat, că aţi greşit, că v-aţi lăsat dominat de tendinţe inferioare sau de sugestia celor din jur. Examinaţi dacă deciziile pe care le-aţi luat nu au suferit nişte influenţe exterioare de care nu ar fi trebuit să ţineţi seama, iar la nevoie, corectaţi deciziile respective. Încercaţi să determinaţi modul în care raţiunea şi modul dumneavoastră de judecată au fost induse în eroare, şi cum aţi ajuns în stadiul de a neglija sau de a viola regulile culturii mentale. Meditaţi asupra consecinţelor supărătoare ale scăpărilor dumneavoastră, asupra acelora care pot apărea în urma corecţiilor aduse şi în primul rând, asupra efectelor

pe care le aşteptaţi de la exerciţiile de dezvoltare a voinţei pe care le practicaţi.

Iar pentru a termina cu acest capitol, repetaţi-vă energic că sunteţi hotărât să acţionaţi cu cea mai mare fermitate şi în special să evitaţi ca pe viitor să mai cedaţi unor influenţe exterioare.

7. Momentele de depresiune ocazionale

Persoanelor cu caractere mai slabe li se întâmplă de multe ori să cedeze şi, din păcate, să rămână câteodată zdrobite de un eveniment brusc cu implicaţii dureroase. Decesul unei fiinţe iubite, conjuncturi potrivnice ce anihilează rodul unor ani îndelungaţi de muncă, ravagiile provocate de o boală, constituie tot atâtea motive care pot diminua considerabil curajul sau chiar pot reduce la zero resursele biologice de energie. Noţiunea de „ireparabil" deprimă într-un mod atât de fatal, încât anihilează orice idee de reacţie. Cu siguranţă că nimeni nu poate obiecta în vreun fel la o replică sfâşietoare de genul „Nimeni nu-mi va putea înapoia ceea ce am pierdut".

Ce se întâmplă cu rolul şi puterea voinţei, în momentul în care chiar izvorul ei din care se alimenta zi de zi cu forţe noi seacă şi lasă spiritul inert? În astfel de împrejurări, fiinţa umană este cuprinsă de o stupefacţie paralizantă în faţa revelaţiei că voinţa nu reprezintă decât o parte infimă faţă de cruzimea oarbă a catastrofelor inevitabile. Iar cel lovit de destin priveşte mut, incapabil să scoată o vorbă, la ruinele a ceea ce simboliza pentru el valoarea supremă, în timp ce în jurul său, mecanismul rece al vieţii exterioare continuă să se deruleze imperturbabil.

Adresăm cititorului nostru care a trecut prin asemenea momente chemarea de a fi convins că cele ce urmează sunt inspirate din cea mai profundă şi judicioasă compasiune.

Durerea pe care o simţiţi este nemărginită, în suflet nu aveţi decât tristeţe, şi vi se pare că întreaga dumneavoastră existenţă se va prăbuşi în această lume care nu mai prezintă nici un punct de

atracţie. Dar măcar doriţi să diminuaţi intensitatea durerii pe care o resimţiţi? Dacă da, atunci luaţi cu hotărâre următoarele măsuri: depărtaţi-vă de cei din jurul dumneavoastră care, cunoscând nenorocirea care v-a lovit, se cred obligaţi să vă înconjoare şi să vă vorbească cu simpatie. Nu cedaţi impulsului expansivităţii. Încetaţi să mai vorbiţi despre starea în care vă aflaţi şi încercaţi să mascaţi cu grijă toate aspectele exterioare caracteristice. Şi, pentru a vă mai calma agitaţia gândurilor, rămâneţi ore întregi nemişcat, izolat într-un loc liniştit, departe de cadrul obişnuit al existenţei dumneavoastră. De asemenea, vă puteţi modifica amplasamentul mobilelor din casă, pentru a nu mai fi confruntat cu amintiri dureroase. Şi, căutaţi să luaţi contact cu locuri, cu spectacole sau cu lucruri cărora până atunci nu le-aţi acordat atenţie.

Dar cel mai important lucru este să evitaţi să vă mai gândiţi la ceea ce urmează să se întâmple, ba chiar dimpotrivă, creaţi cât mai multe diversiuni posibile. Acordaţi fiinţei dumneavoastră o grijă cu totul specială şi nu pierdeţi nici o ocazie de a acţiona în asemenea mod încât să vă susţineţi şi chiar să vă sporiţi vitalitatea.

Astfel, veţi observa, peste câteva zile, cum durerea pe care aţi încercat-o în primele momente se va transforma într-un fel de anestezie morală. Acesta este momentul propice în care trebuie să faceţi apel la raţiune şi să vă reorganizaţi viaţa. Dacă aveţi o conformaţie spirituală materialistă, cu siguranţă că veţi îmbrăţişa ideea de a lupta pentru a creea din nou acel climat din care izvora fericirea întreruptă atât de brutal. Iar dacă dimpotrivă, aţi ajuns să fiţi convins de faptul că personalitatea celor dispăruţi continuă să existe chiar şi după moarte şi că diversele încercări din decursul unei existenţe au o finalitate utilă, atunci vi se oferă un câmp vast de meditaţii reconfortante.

8. Deprinderile dăunătoare

Datorită unui fenomen de automatism binecunoscut, se creează obişnuinţa unor deprinderi inutile şi nefaste, de a căror satisfacere

ne simţim legaţi indisolubil. Antagonismul dintre raţiune şi automatismul menţionat este cel mai bine reliefat de situaţia unui toxicoman care este conştient de faptul că drogul respectiv îi provoacă în cele din urmă suferinţe; el ar dori să nu-l mai ia, numai că nu poate rezista acelei tentaţii irezistibile. S-ar părea că, cu cât un viciu este mai dăunător, cu atât este mai tenace, iar de la un anumit grad de obişnuinţă, devine incurabil. Însă atâta timp cât bolnavul doreşte să se debaraseze de viciul respectiv, vindecarea rămâne posibilă, întrucât dorinţa vindecării, dezvoltată în mod corespunzător, va acapara curând conştiinţa şi se va opune ca o contragreutate obişnuinţei viciului.

Cu toate că voinţa este de multe ori neputincioasă în anularea instantanee a unui gest automat însuşit de luni şi chiar de ani de zile, totuşi, în cel din urmă, îl poate elimina. Astfel, prima regulă în asemenea situaţii constă în a refuza cu hotărâre existenţa celei mai mici îndoieli cu privire la necesitatea luptei care trebuie dusă. Este de la sine înţeles că nu se pot stăpâni imediat primele simptome de descurajare ce se pot resimţi, însă acestea trebuie considerate ca fiind trecătoare şi trebuie adoptată deviza că în curând ele vor fi urmate de o stare activă a spiritului.

În al doilea rând, bazându-vă pe dorinţa de vindecare, folosiţi elanul periodic pe care vi-l conferă o astfel de dorinţă pentru a vă imagina sub o formă concretă, palpabilă, şi precisă, toate avantajele care pot rezulta din eliminarea acelei deprinderi dăunătoare. De exemplu un fumător, căruia nicotina îi provoacă ameţeli, pierderi de memorie sau tulburări vizuale, se poate imagina devenind un alt om, pentru care tutunul reprezintă un lucru oarecare şi indiferent, un om al cărui spirit este alert şi al cărui corp este viguros, un om care are poftă de mâncare şi care digeră perfect, un om bine dispus, care reuşeşte în ceea ce face şi care duce la bun sfârşit ceea ce şi-a propus. De asemenea, subiectul nostru îşi poate imagina dezgustul şi chiar senzaţia de

greaţă pe care ar simţi-o altcineva dacă ar da curs acestei deprinderi dăunătoare[8].

În paralel cu acestă metodă, „subiectul" nostru nu trebuie să neglijeze antrenarea voinţei prin câteva din exerciţiile descrise anterior, cum ar fi prin stăpânirea impulsurilor.

Apoi, va urma o reducere a dozei şi a perioadei ei de folosire, acompaniată de o meditaţie corespunzătoare, similară cu cea descrisă mai sus, sau chiar înlocuirea respectivei deprinderi cu altceva mai puţin nociv, care să confere o satisfacţie echivalentă.

Referirile făcute cu privire la igiena generală şi la controlul somnului care au fost expuse, contribuie de asemenea la anihilarea marii majorităţi a deprinderilor dăunătoare.

O rudă sau un prieten care doresc să fie utili în acest sens, pot încerca cu succes metoda sugestiei, găsind în lucrările mele precedente toate indicaţiile necesare[9].

În general, o deprindere dăunătoare se poate lua uşor. Astfel, trebuie evitat cu grijă tot ceea ce poate conduce în această direcţie, iar pentru a se obţine siguranţa că nu există pericolul ca aşa ceva este pe cale să se instaleze, cea mai bună garanţie este oferită de o introspecţie riguroasă.

---

[8] A se vedea lucrarea lui Bruno Comby: **Comment vous libérer du tabac** (Editions Dangles).

[9] **Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion** (Editions Dangles).

9. Calmul

Iritarea, enervarea şi agitarea au cele mai dăunătoare efecte, fiind adevăraţi vampiri ai energiei noastre nervoase. Sub acţiunea lor, raţionamentul se alterează, întrucât mai devreme sau mai târziu, în asemenea situaţii se iau decizii precipitate. În afară de aceasta, dacă timp de câteva ore organismul este pradă unei stări de agitaţie, voinţa nu se mai poate manifesta cu fermitate. Aşadar, cum se poate dobândi acel calm imperturbabil, care să reziste multiplelor cauze perturbatorii? Mai întâi, având convingerea fermă că aceste cauze nu se pot anula. Nici chiar viaţa celor mai favorizaţi de soartă nu este privată de contradicţii, frământări şi surprize deprimante, numai că persoanele echilibrate rezistă, anihilându-le o mare parte din cuantumul negativ şi minimalizându-le pe cât posibil aportul. Astfel, dobândirea calmului izvorăşte dintr-o stare de spirit caracterizată de hotărârea de a nu se lăsa influenţat de obstacole şi evenimente dezagreabile. Iar atunci când se întâmplă aşa ceva, cel mai indicat lucru este de a inhiba orice manifestare exterioară, inhibare intrată în obişnuinţa celor ce au practicat deja controlul de sine faţă de impulsuri, aşa cum a fost arătat în recomandările anterioare. În acest sens, se poate menţiona faptul că experimentele hipnotice au relevat o strânsă corelaţie între o atitudine impusă deliberat şi starea mentală ce se instalează. Stăpânirea de sine şi conservarea unei măşti impasibile şi indiferente vor avea drept consecinţă tendinţa instaurării unei stabilităţi psihice.

Respectând aceste prevederi, puteţi „încasa" impasibili un prim şoc, ceea ce vă va permite să examinaţi cauza enervării care v-ar fi cuprins altădată, pentru a o interpreta cu exactitate şi pentru a-i opune o acţiune eficientă. În acest fel, acumularea de energie nervoasă diminuează gradat sensibilitatea faţă de diverşi factori de iritare mentală. Însă antidotul specific al stărilor de anxietate, de angoasă şi de nervozitate, sub toate formele ei, este reprezentată de tehnica respiraţiei profunde pe care o vom analiza în cele ce urmează.

a) Respiraţia profundă

Inspiraţi încet până când cavitatea toracică (şi vârfurile plămânilor) se găseşte cât se poate de bombată. Apoi umflaţi abdomenul, permiţând aerului inspirat să treacă în regiunea inferioară a plămânilor. Umflarea abdomenului trebuie executată gradat şi oprită în momentul în care s-a ajuns la maximum. Urmează apoi faza de expiraţie rapidă a aerului înmagazinat, după care repetaţi exerciţiul de câteva ori.

Anumiţi autori recomandă o inversare în succesiunea mişcărilor, adică începându-se cu o dilatare puternică a abdomenului, după care urmează cavitatea toracică. Alţii recomandă ca în decursul aceleiaşi inspiraţii să se treacă aerul succesiv de două sau trei ori dinspre vârfurile plămânilor spre abdomen şi invers. Însă toate aceste procedee sunt echivalente, întrucât ating acelaşi obiectiv, de a diminua contractarea plexului solar, fenomen care se produce în situaţiile cu puternic conţinut emotiv[10].

Practica de zi cu zi a unei respiraţii profunde, de numai câteva minute, previne o reacţie nedorită a organismului în anumite situaţii neplăcute, astfel încât dacă aplicaţi această tehnică în momentele în care vă simţiţi stânjenit, stingherit sau nervos, veţi simţi cum starea de disconfort dispare rapid. De asemenea, această metodă se foloseşte cu succes împotriva fricii, care poate fi considerată cea mai dezagreabilă formă de manifestare a emoţiei.

b) Afirmaţia pozitivă

Am văzut în cele expuse anterior, că orice idee tinde să se materializeze, în special după ce a fost înmagazinată îndelungat în

---

[10] A se vedea lucrarea doctorului René Lacroix: **Savoir respirer pour miex vivre** (Editions Dangles).

câmpul conştiinţei. La fel, când încercaţi să vă mascaţi neliniştea sau să vă menţineţi o atitudine senină, în special în decursul folosirii procedeului ajutător de respiraţie descris mai sus, veţi găsi un sprijin considerabil repetându-vă de mai multe ori afirmaţii de genul: „Sunt calm, liniştit, imperturbabil”, sau „Voinţa mea este puternică, ceea ce-mi permite să rezist cu calm acestei situaţii neplăcute”, sau „Nu voi permite ca acest lucru să mă afecteze”. Trebuie menţionat faptul că formularea respectivă nu are mare importanţă, ci trebuie doar să fie clară, fermă şi pozitivă, şi urmată pe cât se poate de un raţionament riguros. De exemplu, examinaţi cauza senzaţiei de nervozitate pe care o simţiţi, întrebaţi-vă ce anume îi puteţi opune, hotărâţi-vă să faceţi acest lucru, iar dacă vă consideraţi dezarmat în faţa situaţiei respective, consideraţi-o cu detaşare, spuneţi-vă că vă sustrageţi consecinţelor ei refuzând să-i acordaţi vreo atenţie, după care orientaţi-vă gândurile spre un alt subiect.

În acest sens, putem menţiona atitudinea pe care o are un om de afaceri angrenat într-o discuţie cu un partener, când i se comunică de către secretară sau de către altcineva prin telefon o veste neplăcută, de exemplu că a suferit o înfrângere din partea unui concurent sau că în într-una din uzinele sau depozitele sale a izbucnit un incendiu. Omul nostru de afaceri nu se agită şi abia dacă pare emoţionat. Cu calm, indică măsurile ce urmează a fi luate pentru a reduce la minimum consecinţele neplăcutului eveniment. Pentru câteva clipe, toate facultăţile sale vor fi concentrate asupra respectivului subiect dar, de îndată ce a declanşat toate forţele de care dispune pentru a învinge obstacolele ivite, revine la subiectul discuţiei cu partenerul său, afişând o stare de calm vecină cu indiferenţa.

Aşa cum în faţa unei pierderi materiale trebuie să vă păstraţi calmul, tot aşa şi folosirea unei respiraţii profunde reprezintă o metodă infailibilă pentru a anula efectul deprimant al unei emoţii oarecare. Două sau trei încercări vor fi suficiente pentru a-i convinge pe cei neîncrezători în faţa acestei metode propuse cât şi

pe cei care se simt deseori înspăimântaţi în faţa diferitelor posibilităţi de insucces, de boală, de decepţie sau de supărare. Adăugând acestei practici cu efect regulator şi obişnuinţa de a controla prin raţiune impresiile de orice natură, veţi descoperi că o bună parte din grijile şi frământările dumneavoastră se vor reduce, veţi constata că cea mai mare parte dintre ele sunt inutile şi vă veţi simţi cu fiecare zi ce trece mai puţin vulnerabil la acţiunea lor.

În acest fel, vă veţi putea păstra intact calmul pentru ca întreaga energie mentală de care dispuneţi să rămână la dispoziţia facultăţilor dumneavoastră creatoare. Însă tebuie menţionat faptul că nu întotdeauna un efort de voinţă - în afară de cazul în care aceasta este deja foarte puternică - este suficient pentru a reprima emotivitatea în momentul în care aceasta are tendinţa să se instaleze. Acesta este şi motivul pentru care persoanele care caută să adopte o stare de calm şi linişte permanentă, trebuie, înainte de orice, să caute să urmeze cât mai bine indicaţiile date mai sus pentru a-şi fortifica energia psihică.

c) Obişnuinţa de a rezista

Dacă o încercare de stăpânire de sine se termină cu un eşec, acest lucru nu reprezintă eşecul metodei propuse, întrucât următoarea tentativă va fi facilitată, contribuindu-se astfel la crearea obişnuinţei de a rezista.

Astfel, va sosi o clipă în care toate eforturile depuse, fie ele cât de nesemnificative şi insuficiente, vor determina un progres de ansamblu cât se poate de relevant. Exemplul picăturii de apă ce produce o gaură într-o piatră este cât se poate de convingător pentru dezvoltarea voinţei. Oricât de neînsemnate vor fi reacţiile dumneavoastră, oricât de nesemnificative vor fi efectele lor imediate, ele vă vor modifica încet - dar sigur - mentalitatea şi vor determina, mai devreme sau mai târziu, formarea acelui caracter pe care vi-l doriţi.

CAPITOLUL III

Cum să dobândim o siguranţă de sine perfectă

1. Pentru a fi în largul său în faţa oricui

În general, printre persoanele caracterizate de o siguranţă de sine perfectă, se disting două categorii. O categorie de persoane formată din caractere robuste şi de obicei nu prea subtile, care au un aplomb nativ, automat şi energic, şi o altă categorie, care dimpotrivă, par că posedă o încredere raţională în ele însele, folosindu-se de această siguranţă cu discernământ. Părerea noastră este că unei timidităţi şi indecizii este de preferat aplombul primei categorii de persoane, însă imperturbabilitatea raţională, dobândită, rămâne de departe dezideratul superior.

Dacă o persoană, oricât ar fi de emotivă, se ambiţionează să dobândească o stare de imperturbabilitate absolută, dacă s-a hotărât să devină capabilă a se simţi în largul său în faţa unui personaj important, la fel ca şi în prezenţa unor cunoscuţi, atunci **deja va recepţiona în eul său, într-o stare latentă, forţa mentală necesară** pentru a înfăptui acest lucru. În acest capitol, vom demonstra cum conceptul de siguranţă de sine se poate transforma în realitate.

Mai întâi, trebuie să se ţină seama de faptul că baza acestui obiectiv constă în echilibrul psihologic. Acesta este şi motivul pentru care acea persoană timidă care va urma principiile expuse în capitolul anterior cu privire la echilibrarea organică, se va simţi încetul cu încetul, numai şi numai datorită acestei practici, din ce în ce mai puţin influenţabilă de cei din jur. De asemenea, controlul impulsurilor emoţionale şi senzoriale contribuie în

aceiaşi măsură la călirea moralului. În sfârşit, obişnuinţa unei priviri sigure, a unor cuvinte hotărâte, a unei atitudini energice ce va constitui obiectul unor antrenamente zilnice, vor dezvolta foarte rapid o stare de stabilitate psihică de neclintit în faţa oricărei alte persoane.

2. Afirmaţi-vă privirea

Exerciţiul 1: staţi în faţa unei oglinzi şi priviţi-vă propria dumneavoastră imagine reflectată în ea. Fixaţi un punct între ochi, la rădăcina nasului. Faceţi un efort pentru a păstra pleoapele nemişcate timp de o jumătate de minut, după care odihniţi-vă ochii altă jumătate de minut. Reluaţi apoi exerciţiul, mărind durata de imobilitate a pleoapelor şi cea de odihnă la un minut. Exersaţi astfel fixând un punct fără să clipiţi şi mărind treptat durata exerciţiului la două, trei patru, cinci, sau chiar zece minute. Veţi ajunge să realizaţi acest lucru fără vreo dificultate şi fără să obosiţi; scopul propus pentru acest prim exerciţiu va fi atins, iar utilitatea sa vă va fi dezvăluită în cele ce urmează.

Exerciţiul 2: staţi în faţa unei suprafeţe negre, sau cel puţin întunecate sau sumbre. Ca şi în exerciţiul precedent, menţineţi-vă ochii deschişi şi fixaţi asupra unui punct, fără să clipiţi. Însă, în plus, încercaţi să deschideţi ochii mai mari decât de obicei. Puteţi considera că stăpâniţi acest exerciţiu în momentul în care sunteţi capabil să-l executaţi timp de zece minute.

Exerciţiul 3: încercaţi să citiţi zilnic câte o pagină de carte fără să clipiţi, ceea ce vă va fi de folos pentru cele două exerciţii descrise mai sus.

Exerciţiile prezentate vor face ca ochii să devină de o expresivitate intensă, fascinanţi, clari, strălucitori, contribuind la mărirea contururilor pleoapelor. O astfel de privire antrenată conform instrucţiunilor de mai sus, impresionează şi captivează prin ea însăşi. În plus, ea exercită o puternică influenţă dominatoare, pe care trebuie să o folosiţi în felul următor: de

fiecare dată când vorbiţi cu cineva, priviţi-vă interlocutorul fix la rădăcina nasului, între ochi. Iar pentru a fi fixă, privirea dumneavoastră trebuie să rămână calmă şi blândă şi să exprime o politeţe autoritară. Cât timp vorbiţi cu cineva, păstraţi-vă o astfel de privire.

În momentele în care ascultaţi pe cineva - de exemplu când vi se răspunde la o replică - deplasaţi-vă privirea spre dreapta şi spre stânga punctului de la rădăcina nasului interlocutorului, de parcă aţi asculta cu mai multă atenţie. De îndată ce veţi lua cuvântul, îndreptaţi-vă din nou privirea la rădăcina nasului interlocutorului dumneavoastră. Folosiţi-vă de acest procedeu de fiecare dată când doriţi să vă sustrageţi influenţei convingătoare a cuiva.

Dacă urmaţi instrucţiunile de mai sus, veţi dobândi în mod automat o siguranţă de sine, care vă permite să faceţi o „impresie bună" de la bun început. Într-adevăr, o privire francă şi directă exprimă fermitatea şi loialitatea, o privire fugară, piezişă, poate indica viclenie, pe când clipitul ochilor demonstrează nehotărârea, dezvăluind un caracter schimbător. În sfârşit, considerând ochii ca pe nişte emiţători de radiaţii psihice, emiţători ai acestei influenţe invizibile a căror manifestare cea mai frecventă este constituită de transmiterea gândurilor spontane, rezultă toate avantajele pe care exerciţiile descrise mai sus le conferă celor ce le practică[11].

3. Vocea şi cuvintele

Ceea ce intenţionaţi să exprimaţi va fi luat în considerare în măsura în care vocea dumneavoastră, dicţia şi elocinţa provoacă sentimente agreabile celor ce vă ascultă. O voce agreabilă nu este întotdeauna apanajul oricui, însă vocea se poate reeduca oricând prin exerciţii. Pentru cei interesaţi de acest lucru, le recomand să

---

[11] A se vedea lucrarea lui Antoine Luzy: **La puissance du regard** (Editions Dangles).

recurgă la sfaturile profesorilor de canto, experţi în tehnica „aşezării vocii".

Indiferent care este structura aparatului dumneavoastră vocal, după o perioadă de exerciţii, vă veţi îmbunătăţi calitatea timbrului şi a sonorităţii. De exemplu, o voce prea ascuţită, în care predomină tonurile stridente, poate să afecteze neplăcut auzul interlocutorilor, astfel încât este recomandabil să se deplaseze frecvenţa vocii spre partea mediană a spectrului. De asemenea, se recomandă eliminarea acelor aspecte specifice, cum sunt de exemplu accentele regionale, cu atât mai mult cu cât zona de reşedinţă se află în altă parte decât în acele locuri în care un astfel de accent pare ceva normal. Dicţia, sau gradul de fermitate al articulării cuvintelor, necesită pe de altă parte practica unor exerciţii specifice. Dacă încă nu sunteţi convins asupra acestui lucru, observaţi atent persoanele cu care sunteţi în contact şi veţi remarca efectele contrarii pe care le produc nişte cuvinte articulate cu hotărâre faţă de altele care abia se aud.

Într-una din lucrările mele[12] am expus o serie metodică de instrucţiuni pentru uzul celor ce doresc să-şi exprime gândurile corect şi clar, fără cea mai mică urmă de stingherează.

Dacă doriţi că începeţi imediat ameliorarea capacităţilor dumneavoastră vocale, citiţi zilnic câteva rânduri cu voce tare, pronunţând consoanele mai accentuat. Supravegheaţi-vă zilnic să nu vorbiţi prea repede şi în nici un caz precipitat: vorbiţi rar, cu o voce calmă, accentuaţi pronunţarea consoanelor şi eliminaţi din vorbirea dumneavoastră agitaţia, febrilitatea, izbucnirile bruşte şi chiar exclamaţiile.

Pentru educarea vocii şi a vorbirii dumneavoastră se pot folosi fiecare dintre frazele propuse la paragraful 2 din primul capitol, indicate drept formule de autosugestie. Aceste formulări vor fi rostite cu voce tare, pe un ton grav şi decis, şi articulate foarte

---

[12] **L'Education de la parole** (Editions Dangles).

energic. Acest exerciţiu dezvoltă rapid puterea de „sugestie verbală", conferind vocii o notă agreabilă dar pătrunzătoare şi o exprimare cât se poate de convingătoare. Ceea ce veţi rosti se va imprima în mintea interlocutorilor dumneavoastră, iar aceştia îşi vor aminti de cuvintele pe care le-aţi spus de mai multe ori în decursul aceleiaşi zile, încât le va fi imposibil să vă respingă în întregime afirmaţiile făcute şi să rămână absolut insensibili. Repetând cuvintele spuse, veţi provoca impunerea lor gradată, şi acest lucru se va realiza cu atât mai rapid cu cât veţi ţine seama de tehnicile de convingere ce vor fi expuse în cele ce urmează.

În timp ce vorbiţi, rămâneţi calm şi nu pierdeţi nici o clipă din vedere scopul final pe care vi l-aţi propus, cu alte cuvinte, efectul pe care doriţi ca aceste cuvinte ale dumneavoastră să-l aibă asupra interlocutorilor. Eliminaţi orice stridenţe şi modulaţii ale vocii şi în primul rând nu vorbiţi pripit: nu vă grăbiţi şi pronunţaţi cu claritate fiecare silabă. Cel mai convingător mod în care puteţi vorbi este fără îndoială cel calm, afirmativ şi politicos, al unei persoane absolut convinse de spusele sale. Este imperios faptul să fiţi ascultat, să se audă distinct cuvintele dumneavoastră şi să nu se găsească printre ele nici un element capabil de contrazicere. În acest sens, expresiile nepoliticoase şi injurioase au întotdeauna un efect contrar celui scontat. În aceiaşi ordine de idei, evitaţi să provocaţi iritarea ce se poate produce în momentele în care întrerupeţi pe cineva care vorbeşte, cu o replică sau cu o exclamaţie oarecare.

Atunci când ascultaţi, compuneţi-vă o figură calmă şi impasibilă. Aşteptaţi ca interlocutorul dumneavoastră să termine ce are de spus, după care răspundeţi cu o voce sigură, privindu-l fix la rădăcina nasului, între ochi, aşa cum s-a mai menţionat anterior. Iar dacă la sfârşitul întrevederii nu aţi obţinut un aviz favorabil, sau dacă interlocutorul dumneavoastră nu a fost de acord cu punctul de vedere pe care l-aţi expus, nu arătaţi nici un semn de nervozitate, întrucât partida încă nu s-a terminat. După întrevederea respectivă, în memoria interlocutorului vor rămâne

gravate cuvintele pe care le-aţi spus, iar spiritul acestuia va fi preocupat în continuare de subiectul discuţiei, astfel încât dacă veţi da curs indicaţiilor prezentate, veţi ajunge inevitabil să-l convingeţi.

4. Importanţa atitudinii

Atitudinea dumneavoastră generală poate contribui la a vă conferi sau nu un sentiment de siguranţă, după cum reuşiţi să vă dominaţi sau nu. Pentru început, vă sugerăm să vă eliminaţi din modul de comportament acele gesturi şi mişcări impulsive, bruşte sau nervoase, pe care suntem cu toţii înclinaţi să le facem. De asemenea, trebuie să vă moderaţi mimica, iar expresiile de emoţie, surpriză sau bucurie să fie reţinute.

Evitaţi să tresăriţi sau să exclamaţi dacă se întâmplă să cadă vreun obiect sau dacă se aude vreo sonerie stridentă, întrucât orice exclamaţie, oricât de justificată poate fi, constituie o greşeală de tactică.

În aceiaşi ordine de idei, orice gest dezordonat sau orice altă dovadă a unei stări de agitaţie poate conduce la deteriorarea imaginii dumneavoastră. Nu se contestă faptul că există persoane impulsive care sunt foarte plăcute în societate, şi care într-adevăr, captează cu uşurinţă atenţia, însă aceste persoane nu-şi vor putea păstra niciodată prestigiul, întrucât nu produc decât o impresie superficială.

Trăsăturile figurii dumneavoastră trebuie să rămână sub controlul gândurilor, în aşa fel încât expresia să vă rămână impasibilă. Priviţi-vă într-o oglindă. Gândiţi-vă succesiv la lucruri vesele, triste, care vă provoacă repulsie sau care vă înspăimântă, şi încercaţi ca expresia figurii să nu vi se schimbe şi să rămână de nepătruns. Acest exerciţiu vă va uşura stăpânirea de sine în prezenţa altora şi în curând, nu vă veţi mai afla sub influenţa a ceea ce vi se va spune. Figura dumneavoastră nu vă va mai reflecta emoţiile interioare, ceea ce va inspira celor cu care sunteţi

în contact un sentiment de consideraţie. Atitudinea dumneavoastră se va impune, iar acele tresăriri involuntare care pot dăuna asupra imaginii pe care vreţi să o creaţi, vor dispărea cu desăvârşire.

5. Arta de a convinge

A convinge, înseamnă a face să se nască în spiritul cuiva acele idei şi sentimente care doriţi să fie acceptate. În decursul vieţii, fiecare dintre noi încearcă să convingă. În cele ce urmează, vom prezenta cele mai eficiente principii pentru a influenţa pe cei din jur prin intermediul cuvintelor, iar modul de a acţiona conform unor reguli exacte vă va conferi o superioritate evidentă faţă de cei ce ignoră aceste reguli.

Astfel, pentru a face pe cineva receptiv la convingerile dumneavoastră, trebuie să:

- evitaţi orice lucru care ar putea să nască în mintea interlocutorului dumneavoastră o asemenea dispoziţie în stare să respingă sugestiile pe care le-aţi făcut;

- pregătiţi spiritul interlocutorului în asemenea fel, încât să sufere influenţa cuvintelor pe care le rostiţi.

Pentru a realiza dezideratele de mai sus, evitaţi de a produce cea mai mică impresie dezagreabilă, iritantă, plictisitoare sau care provoacă repulsie, întrucât o asemenea greşeală poate insufla în gândul interlocutorului dumneavoastră un resentiment capabil să respingă îndemnurile pe care încercaţi să i le transmiteţi. O atitudine convingătoare poate fi foarte uşor distrusă folosind un ton critic sau dispreţuitor, cuvinte dureroase, sau lamentări nesfârşite. De asemenea, prezentarea într-o formă imperioasă sau categorică a unor solicitări va avea drept rezultat retragerea partenerului dumneavoastră pe poziţii defensive, incitându-l astfel să se îndrepte spre o atitudine de refuz.

Nu contracaraţi niciodată afirmaţiile.

Acceptaţi tot ceea ce vi se spune cu calm şi nu daţi impresia că deja aveţi o părere contrară. Exprimaţi-vă liniştit şi politicos punctul de vedere, iar dacă vi s-au prezentat idei opuse celor pe care le-aţi expus, nu insistaţi, lăsaţi conversaţia să-şi urmeze cursul, şi abia după aceea reveniţi la punctul în care nu a existat consens.

Dacă sunteţi contrariat de modul de comportament al cuiva, nu vă manifestaţi decât prin cuvinte pline de tact, nu depăşiţi limitele politeţei, şi nu daţi impresia că aţi suferit un afront. Păstraţi atitudinea cuiva care este sigur că obţine ceea ce doreşte, şi care nu este grăbit tocmai din cauză că simte certitudinea obţinerii lucrului dorit. În caz de eşec, exprimaţi-vă constatările asupra evenimentelor pe care nu le-aţi dori repetate, însă nu faceţi altceva decât să enumeraţi faptele, fără să le comentaţi sau să daţi vreun verdict. În acest fel, vă veţi impresiona puternic interlocutorul şi îl veţi tulbura. Ori, *provocarea unei tulburări facilitează actul de convingere.*

Dacă veţi da curs paragrafelor 2 şi 3, veţi dobândi un avantaj important în obţinerea unei receptivităţi crescute din partea auditoriului, iar cei din jurul dumneavoastră vor fi predispuşi să accepte ascendenţa cuvintelor pe care le rostiţi. Indiferent care este obiectivul asupra căruia doriţi să atrageţi acceptul cuiva, cea mai bună metodă este de a nu lăsa să se întrevadă acest obiectiv. Astfel, în timp ce vă desfăşuraţi strategia de determinare a cuiva să acţioneze într-un anumit sens, evitaţi ca persoana respectivă să realizeze importanţa exactă pe care o acordaţi deciziei ce va fi luate. Vorbiţi în aşa fel încât să creaţi în spiritul interlocutorului dumneavoastră acele dispoziţii susceptibile să ajungă la ţinta pe care o vizaţi. Faceţi apel cu discernământ la inteligenţa, sentimentele sau interesele sale şi faceţi să se nască în el impresii favorabile scopului pe care vi l-aţi propus. Aduceţi-l la punctul în care să admită că ceea ce va face corespunde propriului său ideal. Şi, mai ales, adoptaţi un mod de comportament detaşat de acest

ţel, evitând orice aluzie directă, întrucât trebuie să vă mascaţi cu grijă intenţiile.

O afirmaţie repetată de un anumit număr de ori, *ţinând seama de principiile enumerate mai sus,* adică veghind în a nu declanşa neîncrederea sau iritarea, reprezintă o metodă forte căreia nimeni nu-i poate rezista multă vreme. Aşa că fiţi perseverent, întrucât modul de a acţiona al interlocutorului va fi precedat de o schimbare interioară în concepţiile şi raţionamentul său. Fiţi sigur că de fiecare dată când veţi urma indicaţiile date, influenţa dumneavoastră verbală îşi va produce efectul. De altfel, practica a demonstrat că persoanele care au dat curs metodei prezentate, au avut parte de un succes care nu s-a lăsat aşteptat. În decursul vieţii cotidiene, o privire directă, nişte cuvinte ferme şi hotărâte, un control perfect al atitudinii şi aplicarea unor principii privind convingerea interlocutorului, au dezvoltat stăpânirea de sine într-un mod remarcabil de rapid.

6. Pregătirea unei întâlniri dificile

După ce aţi dobândit o oarecare stăpânire de sine în împrejurările obişnuite ale vieţii, este posibil să fiţi mai mult sau mai puţin intimidat de perspectiva unei întrevederi cu o anumită persoană, fie că aceasta pare dificil de abordat, fie că natura întrevederii respective pare deosebit de dificilă. Într-un asemenea caz, iată în cele ce urmează un procedeu recomandat pentru a putea vorbi cu calm.

După ce aţi meditat cu atenţie asupra subiectului viitoarei întrevederi, fiind pătruns de dorinţa de a reuşi, de a creea cea mai bună impresie posibilă, de a obţine câştig de cauză şi de a vă influenţa determinant interlocutorul, încercaţi să prevedeţi care va fi atitudinea sau obiecţiile sale. Închipuiţi-vă că vă aflaţi deja în prezenţa sa şi că înfruntaţi cu hotărâre proba dificilă pe care trebuie s-o treceţi. Vorbiţi tare, apăsat, imaginându-vă că interlocutorul dumneavoastră invizibil vă răspunde. Replicaţi

inspirându-vă din ideile la care v-aţi gândit până atunci. Expuneţi-vă subiectul discuţiei pe un ton ferm, fără precipitare şi ezitare.

Acest gen de „repetiţie" - mai ales dacă este reluat de mai multe ori - va diminua stinghereala specifică timidităţii, iar în momentul adevăratei întrevederi, impresia de teamă nu se va mai manifesta decât sub o formă nesemnificativă. Aceasta vă va permite să dispuneţi de o libertate mentală suficientă pentru a acţiona eficace în sensul dorit.

7. Observarea caracterelor

Manifestările exterioare ale voinţei prin priviri, cuvinte sau gesturi, nu afectează în acelaşi mod pe toată lumea. Acesta este şi motivul pentru care se recomandă exersarea capacităţii de a discerne tendinţele determinante ale fiecărui caracter în parte, în scopul de a adapta de la caz la caz metodele generale deja indicate[13]. Prin această recomandare, nu intenţionăm decât să incităm cititorul în a observa pe cei pe care încearcă să-i convingă, în scopul de a le determina punctele sensibile. Astfel, un scrimer abil se va angaja într-o tactică defensivă la începutul unui asalt, lăsându-şi adversarul să-şi dezvăluie planurile şi abia după ce i-a analizat valoarea, va trece la ofensivă. Tot aşa şi dumneavoastră, în decursul unei întrevederi, provocaţi-vă la început interlocutorul prin câteva cuvinte care nu au nici o legătură cu adevăratul subiect al discuţiei, forţându-l să se dezvăluie şi să-şi expună convingerile, într-un cuvânt, să fie expansiv. Iar în timp ce acesta vorbeşte, definitivaţi-vă expresiile pe care le veţi folosi. De multe ori, „ascultându-vă" interlocutorul, veţi ajunge la concluzia că anumite argumente pe care aţi fi intenţionat să le folosiţi, ar fi avut un efect negativ şi că dimpotrivă, un alt argument, la care nu

---

[13] A se vedea lucrarea lui Jean Spinetta: **Le Visage, reflet de l'âme** (Editions Dangles).

v-aţi gândit şi care este sugerat chiar de interlocutorul dumneavoastră, pare cel mai nimerit.

Astfel, veţi fi întotdeauna în avantaj şi veţi avea o idee generală despre persoana din faţa dumneavoastră, întrucât fiecare om are o părere personală despre diferite aspecte ale vieţii cotidiene, cum ar fi politica, problemele profesionale, ştiinţa, artele sau viaţa socială. Fiecare om poate fi determinat să-şi exprime părerea într-un anumit domeniu, iar ştiinţa de a face pe cineva să-şi dezvăluie punctele de vedere reprezintă un avantaj ce nu trebuie neglijat. De asemenea, părerea unei terţe persoane asupra unui subiect oarecare - a cărui apreciere nu necesită cunoştinţe deosebite - este aproape întotdeauna suficientă pentru a furniza indicaţii preţioase cu privire la mentalitatea sa.

În legătură cu expansivitatea, s-a văzut că modul animat sau impulsiv de a vorbi, diminuează rezerva energiei nervoase. Astfel că îndemnând pe ceilalţi să vorbească, în timp ce dumneavoastră ascultaţi aparent interesaţi, nu numai că vă va aduce informaţii în legătură cu caracterul lor, dar le va şi diminuà rezistenţa pe care sunt capabili să o opună metodelor dumneavoastră de convingere.

8. Nu vă dispersaţi atenţia

Există persoane a căror prezenţă fizică, comportament sau mod de a vorbi par a fi predispuse unui mod prin care să se impună. Însă de multe ori, în spatele acestor aparenţe, se ascunde nu o energie dominatoare, ci o stare de slăbiciune, abil mascată. Dacă cel din faţa dumneavoastră este într-adevăr o personalitate puternică, manifes-taţi-vă cu curaj, fără frică şi cât se poate de hotărât. ceea ce vă va atrage aprecierea. În cazul contrar, rămâneţi impasibil la orice încercare făcută în scopul de a vă influenţa şi veţi vedea cum interlocutorul dumneavoastră pierde încetul cu încetul teren, şi devine derutat, realizând că se află în faţa unei persoane stăpâne pe ea, în faţa căreia nu poate avea succes.

Iar dacă descoperiţi o diferenţă sau chiar un antagonism de opinii cu cele ale interlocutorului dumneavoastră, sau dacă vi se opune un argument neaşteptat ce va nărui eşafodajul pe care l-aţi plănuit, stăpâniţi-vă, nu vă trădaţi starea de spirit şi încercaţi fără să pierdeţi vremea să redresaţi situaţia.

De fiecare dată când vi se aduce un argument ce pare a fi decisiv, examinaţi-l de două ori, pentru că în marea majoritate a cazurilor, importanţa lui este în mod deliberat exagerată, în scopul de a vă face să cedaţi.

În faţa unei situaţii dificile sau a unei rezistenţe ce pare de netrecut, nu vă lăsaţi doborât de convingerea că ar trebuie să renunţaţi, ci **perseveraţi.** O strategie bazată pe calm, şi pe o impasibilitate exterioară, constituie un ajutor puternic în rezistenţa faţă de diferitele impresii capabile să vă slăbească convingerile iniţiale.

Într-o serie de profesii, cum ar fi cele de ziarişti sau de reporteri, şi în special de fiecare dată când este vorba de a obţine confirmarea unei alte persoane, perseverenţa valorează aur. De cele mai multe ori, afacerile se încheie în urma unei lupte susţinute împotriva nehotărârii, îndoielii sau inerţiei clientului. Rolul pe care îl aveţi este de a vă păstra intactă hotărârea de a reuşi şi de a vă determina interlocutorul să se decidă în folosul dumneavoastră. Iar dacă aveţi în faţă o persoană care a practicat şi ea exerciţii de dezvoltare a voinţei, în acest caz nu veţi reuşi în nici un fel dacă veţi adopta o manieră de discuţie bazată pe bruscheţe, pe intervenţii nepoliticoase sau pe o atitudine în aparenţă indiferentă, întrucât veţi fi confruntat cu o strategie adaptată stilului dumneavoastră, care nu vă va aduce succesul scontat.

Pe când dacă sunteţi pătrunşi de ideea pe care încercaţi să o impuneţi, veţi reuşi să vă păstraţi voinţa imperioasă de a învinge chiar şi în faţa celor mai alunecoase sau inabordabile caractere. Aşa că în momentul în care demaraţi o discuţie, **concentraţi-vă toate facultăţile asupra unicului obiectiv de a reuşi.** Indiferent

cine s-ar afla în faţa dumneavoastră, păstraţi-vă o figură amabilă. Iar dacă sunteţi confruntat cu manifestări de nerăbdare, de indiferenţă sau de neînţelegere, cu atât mai moderate trebuie să fie primele reacţii ale dumneavoastră, şi abia după aceea încercaţi ca prin contraargumentele pe care le prezentaţi să schimbaţi atitudinea interlocutorului.

În afaceri ca şi în viaţa intimă, este frecventă metoda folosirii unei perseverenţe diplomatice pentru a înregistra succese în încercarea de a transforma stările de spirit ale celor ce ne înconjoară. Conform principiilor convingerii, atingerea obiectivelor se realizează nu prin adoptarea unui stil brutal, cu accente sarcastice sau imperioase, ci printr-o examinare atentă a celor ce vi se spun, pentru a vă permite să vă modelaţi strategia în consecinţă. Iar după ce aţi creat un sentiment de receptivitate interlocutorului dumneavoastră, modificaţi-i încetul cu încetul dispoziţiile mentale, expunându-i cu calm lucrurile într-o altă optică decât a lui, fără a omite să scoateţi în evidenţă avantajele ce pot exista.

Însă vă recomandăm să nu respingeţi de la bun început ceea ce vi se afirmă sau ceea ce vi se propune, întrucât acest lucru poate da naştere unei stări de încăpăţânare, de iritare sau de hotărâre iraţională de a vă rezista cu orice preţ.

Revenind cu calm de mai multe ori asupra aceluiaşi subiect, fără a lăsa să se ghicească intenţia pe care o aveţi de a vă impune cu orice chip, veţi ajunge ca şi cei mai încăpăţânaţi să reflecteze şi în cele din urmă să se decidă în direcţia dorită de dumneavoastră.

9. Antrenaţi-vă încrederea

La adolescenţi, timiditatea este un fenomen normal, dar peste câţiva ani dispare rapid, datorită contactului zilnic pe care aceştia îl au cu cei din jurul lor. Caracterul se întăreşte şi după un anumit

timp de *struggle for life*(*), tânărul stângaci şi neîndemânatic de altădată devine îndrăzneţ şi dezinvolt.

Cu toate acestea, se pot vedea frecvent adulţi care deşi sunt competenţi în profesia lor, cultivaţi şi chiar energici din anume puncte de vedere, sunt incapabili să se debaraseze de un sentiment de jenă care îi paralizează imediat ce abordează un subiect cu care nu sunt familiarizaţi.

Pe de altă parte, încrederea în sine dezvoltată ca urmare a unui anumit număr de împrejurări cu care suntem confruntaţi în viaţă, diminuează mai mult sau mai puţin în situaţii excepţionale.

Orice efort îndreptat în scopul stăpânirii de sine şi a *acţionării cu orice chip*, într-un moment determinat în care se încearcă sentimentul de a nu *îndrăzni*, are ca rezultat dezvoltarea voinţei şi a curajului. Fiecare dintre dumneavoastră trebuie să aibă în minte lista activităţilor pe care le-ar îndeplini cu un sentiment de repulsie, categoria de persoane în faţa cărora s-ar simţi stânjenit, sau incidentele care dacă i s-ar întâmpla i-ar produce o stare de confuzie şi să încerce printr-un exerciţiu de simulare, să facă faţă unor asemenea situaţii.

De altminteri, există o serie de exerciţii specifice dezvoltării îndrăznelii. De exemplu, a lua cuvântul în public ori de câte ori se iveşte ocazia, practica unor experimente elementare de hipnotism în stare de veghe[14] asupra unor indivizi oarecare, cereri adresate unor persoane importante, sau chiar solicitări adresate unor oameni obişnuiţi, în cele mai diverse probleme.

Aceia care în ciuda indicaţiilor prezentate în primele trei capitole din această carte nu au reuşit încă să-şi elimine timidatea, nu trebuie să se descurajeze ci să-şi plaseze pe primul plan al preocupărilor lor dobândirea unei stări de încredere în sine.

(*)struggle for life - lupta pentru viaţă (NT)

[14] **Théorie et pratique de l'hypnotisme** (Editions Dangles).

Un număr important de persoane de ambele sexe, inteligente şi cultivate, suferă de o teamă realmente maladivă, pe care resursele lor energetice nu o pot uneori înfrâna în ciuda unor eforturi repetate, acest lucru datorându-se, în special, unei moşteniri ereditare.

Dar chiar şi pentru persoanele care dovedesc stăpânire de sine, autosugestia fricii, teama de un eşec, noţiunea de importanţă la un anumit moment dat a talentului sau a prezenţei de spirit, sunt suficiente pentru a declanşa adevărate crize de spaimă, unul dintre cele mai frecvente de acest gen fiind constituit de tracul cântăreţilor sau artiştilor.

În marea majoritate a cazurilor prezentate, sunt necesare şi indispensabile sfaturile şi influenţa personală a unui medic competent, a unui psiholog sau a unui hipnotizator.

Pentru a încheia acest capitol, vom repeta faptul că **cea mai neînsemnată tentativă o va facilita întotdeauna pe cea următoare.**

Putem da toate asigurările cititorilor noştri că multe persoane timide, care nu şi-au putut apăra propriile interese pentru simplul motiv că nu au fost în stare să rostească un simplu „nu", au reuşit ca în câteva săptămâni - aplicând principiile expuse mai sus - să dobândească o adevărată libertate a cuvântului şi a faptei, chiar în cele mai dificile situaţii.

CAPITOLUL IV

Cum să vă organizaţi destinul

1. Voinţa, caracterul şi destinul

Înlănţuirea unui anumit număr de cauzalităţi - mult prea multe pentru a le putea lua în considerare pe toate - predestinează pe fiecare dintre noi mai mult sau mai puţin avantajos. În ciuda a ceea ce am fi vrut să fim, să cunoaştem, să avem şi să obţinem, ne găsim de multe ori limitaţi şi contrariaţi. Capacităţile, aptitudinile, tendinţele şi puterea noastră de muncă, mijloacele noastre materiale, mediul în care trăim, reprezintă tot atâtea elemente favorabile sau obstacole ce se opun obiectivelor noastre.

Mai mult sau mai puţin pregătiţi pentru a reacţiona, suntem confruntaţi cu împrejurări la a căror naştere voinţa noastră nu a avut nici o contribuţie şi a căror influenţă pare atât de categorică, încât de multe ori suntem înclinaţi să ne supunem cu pasivitate.

Pentru a clarifica lucrurile, să considerăm cazul a patru persoane. Prima dintre ele, născută într-o familie modestă, este dotată cu o aptitudine care se dezvoltă fără prea mult efort, asigurându-i existenţa şi câteodată popularitatea şi gloria. A doua persoană, deşi posedă un talent nativ apreciabil, are nevoie de o perioadă apreciabilă de timp pentru a-şi pune în valoare calităţile, de o anumită cultură şi de resursele necesare, iar neavând aceste elemente la dispoziţie, va vegeta toată viaţa. O a treia persoană, destinată unei existenţe mediocre datorită potenţialului său mediu suferă totuşi din cauza contrastului pe care i-l oferă existenţa sa monotonă faţă de posibilitatea unei cariere strălucite. Iar cea de-a patra persoană, care beneficiază de o calificare superioară în profesia sa, suferă de handicapul unei stări psihice maladive. În mod general, de îndată ce s-a dobândit conştiinţa de sine, de

îndată ce s-a manifestat dualitatea aspiraţiilor Eului cu constrângerea nonEului şi cu a impusurilor anterioare trezirii personalităţii, se produce dorinţa unei triple modificări: aspiraţia de a trăi mai bine, de a avea la dispoziţie o ambianţă armonioasă şi de a se îmbogăţi orizontul cunoaşterii.

Voinţa individului, încorsetată în carcasa destinului său iniţial, se poate elibera cu condiţia de a se antrena conform principiilor expuse în această carte. Însă mai înainte de orice, trebuie menţionat faptul că, în acest sens, **cel mai eficient şi sigur mijloc este efortul**, şi trebuie să fiţi convinşi că primul pas în transformarea destinului dumneavoastră trebuie să-l constituie modificarea eului propriu. Aşa după cum a spus Emerson, „Evenimentele vieţii cresc pe aceeaşi tulpină ca şi caracterul". Până în prezent, am încercat să prezentăm cititorilor noştri posibilitatea de a se orienta, de a-şi dezvolta activităţile utile, şi de a-şi domoli impulsivitatea - o consecinţă a atavismului, a educaţiei şi a amprentei pe care şi-au pus-o evenimentele trăite anterior. Presupunem că cititorii noştri au căpătat prin cele expuse anterior suficiente cunoştinţe şi pregătirea necesară, astfel încât pentru a deveni deplin stăpân pe propria personalitate, este suficientă aplicarea celor învăţate.

2. Sănătatea

Eficacitatea acţiunii personale asupra destinului se poate măsura prin intensitatea şi abilitatea efortului de care este capabil cineva. Este evident însă faptul că un astfel de efort nu se îndeplineşte corespunzător dacă sănătatea fizică lasă de dorit. Astfel, cel care doreşte să reuşească în privinţa influenţării destinului trebuie, înainte de orice, să acorde atenţie condiţiilor necesare unui echilibru organic. În capitolul II s-au făcut câteva referiri asupra acestui subiect şi s-a afirmat faptul că recomandările date au fost verificate pe cale experimentală prin rezultatele obţinute. Astfel, persoanele a căror stare generală este

afectată de boli, de o anumită slăbiciune, sau de depresii periodice, trebuie să acorde o atenţie deosebită recomandărilor făcute, putând observa în câteva săptămâni o regularizare apreciabilă a funcţiilor organismului; continuând în acelaşi mod, vor ajunge să-şi mărească rezistenţa şi robusteţea organismului. Iar pe măsura înaintării în vârstă şi chiar la atingerea pragului de senilitate, facultăţile organismului nu vor suferi deprecieri însemnate. Numeroşi medici au demonstrat - prin exemple celebre - faptul că o bătrâneţe înaintată poate lăsa intactă - şi chiar sporită - capacitatea intelectuală a celor care au evitat intoxicarea organismului.

Din păcate, încă de la naştere pot exista anumite deficienţe fiziologice ce-şi vor pune amprenta, influenţând viaţa de la un capăt la celălalt. Întrucât organismul reacţionează spontan împotriva oricărui dezechilibru dacă este favorizat de o igienă ce generează această putere autocurativă, marea majoritate a bolnavilor de acest gen se pot vindeca. Însă mulţi bolnavi sunt prizonierii cuceririlor medicinii acestui secol, iar suferinţa lor pe care şi-o imaginează că se ameliorează, nu face decât să se perpetueze. Ne referim aici la acele medicamente chimice, care de fapt nu se adresează decât *efectelor* leziunilor sau tulburărilor de orice natură, care ameliorează pentru o anumită perioadă de timp starea bolnavilor, dar care nu au nici un efect asupra *cauzelor*. În plus, dacă pe de-o parte, aceste medicamente provoacă ameliorări temporare, pe de altă parte ingerarea lor provoacă foarte frecvent noi alterări (iatrogenie).

În consecinţă, obiectivul de a restabili tonusul vital se poate atinge recurgând la metode naturale, asigurând astfel energia necesară puterii autocurative menţionate mai sus. Astfel de metode naturale sunt o alimentaţie raţională, echilibrată şi de bună calitate biologică, folosind proprietăţile vegetalelor atât în alimentaţie cât şi în terapie (fitoterapie, aromaterapie), cure de aer şi de soare, exerciţii fizice, relaxare, etc.

Metodele amintite reprezintă cele mai bune mijloace ce permit regenerarea unor organisme slăbite sau bolnave cât şi a persoanelor surmenate, fiind cei mai rapizi şi mai durabili agenţi modificatori ai oricărei perturbaţii funcţionale.

Axioma de la care trebuie pornit este că nici un bolnav nu se va considera *a priori* drept incurabil. Altă afirmaţie, prin care suntem siguri că vom uimi pe mulţi cititori, este că **cel mai bun medic este propria persoană.** Simptomele resimţite de fiecare bolnav în parte furnizează suficiente informaţii pentru ca aceştia să-şi poată înţelege situaţia în care se află, făcând apel la un tratat de patologie, aşa încât fiecare îşi poate influenţa considerabil revenirea la o stare normală de sănătate, cu condiţia de a respecta un regim alimentar convenabil. În mod indirect, voinţa apare ca un prim factor al însănătoşirii, întrucât este necesară o continuitate în idei şi fermitate pentru a se abţine de la consumul unor substanţe contraindicate.

Specialiştii în produse farmaceutice îşi datorează succesul în cea mai mare măsură slăbiciunii morale a bolnavilor care mizează într-o vindecare mai curând pe baza unor medicamente decât pe o disciplină alimentară sau o igienă a vieţii. Convingerea noastră este că virtuţile curative ale acestor medicamente chimice se datorează în principal efectului *placebo*, cu alte cuvinte unei autosugestii.

Fiecărei boli îi corespunde nu numai un regim special, ci şi o igienă individuală în care intervin diverse metode specifice ce favorizează funcţionarea organului sau a organelor afectate. Îmbogăţirea sângelui prin aportul unui element hypotoxic, stimularea sau moderarea unor anumite funcţii, menţinerea fermă şi continuă a hotărârii de însănătoşire, reprezintă după părerea noastră adevăratele remedii, care vor aduce numai satisfacţii adepţilor lor.

3. Planul unei acţiuni de modificare a destinului

Biografiile oamenilor celebri, care au devenit prin propriile lor mijloace ceea ce şi-au propus, demonstrează că partea dominantă a caracterelor lor a fost continuitatea unei aceleiaşi stări de suflet directoare, căreia i-au fost subordonate încă de la începutul vieţii toate celelalte aspiraţii. Astfel, realizarea lor pare de domeniul fantasticului şi cu toate acestea, activitatea pe care au depus-o a fost mai curând uniformă, metodică şi judicioasă, decât o activitate intensivă. Efortul lor zilnic, aşa cum a fost descris de ei înşişi, nu a fost nici nemăsurat, nici febril şi nici zdrobitor, aşa cum şi-l pot imagina unii, ci dozat, calm şi repartizat judicios.

Ar fi lipsit de sens să pretindem că oricine se va decide să depună zilnic un efort susţinut în munca sa, va deveni într-o bună zi o personalitate. Însă se poate afirma cu certitudine faptul că oricine-oricât de modestă ar fi zestrea sa ereditară şi mediul de viaţă - va obţine maximum din rezultatele muncii depuse, dacă ţine seama de un plan conceput cu un ţel unic, în vederea modificării destinului său iniţial, pentru a-l face să semene cât mai mult cu idealul visat.

Romanticii deplâng cu amărăciune contrastul dintre poetul genial ce suferă de foame, îmbrăcat sărăcăcios şi locuind într-o mansardă mizeră şi editorul mărginit şi prosper. Diferenţa dintre inegalitatea vieţilor lor materiale rezidă în faptul că primul nu ar fi în stare să editeze cărţi într-un mod regulat, aşa cum o face cel de-al doilea. Instituţiile sociale ar trebui să degreveze artiştii de grijile materiale, însă acest deziderat reprezintă o problemă de o cu totul altă natură.

Între aceste două extreme se poate aduce exemplul acelor indivizi care vegetează - cu toate că printre ei se află destui dotaţi cu reale talente - întrucât nu îşi exploatează capacităţile native cu o consecvenţă continuă, şi al acelora care, fără să fie înzestraţi de la natură, îşi organizează riguros activitatea şi, pe măsura trecerii timpului, ajung să deţină situaţii de invidiat.

În galeria umană, există evident cazurile unora care fiind favorizaţi de la naştere cu anumite talente, au reuşit în viaţă fără să depună practic vreun efort, aproape în joacă, la polul opus aflându-se acele persoane care lipsite de vreun talent anume, nu au reuşit să iasă niciodată din situaţiile dificile în care s-au aflat, deşi au depus în permanenţă eforturi susţinute, au avut curaj şi bunăvoinţă. Ambele extreme prezentate vor fi avantajate dacă vor da curs metodei pe care o vom prezenta în continuare. Cei nerealizaţi îşi vor putea ameliora soarta, se vor putea împlini şi vor putea atinge un anumit grad de fericire, iar cei cărora soarta le-a zâmbit de la bun început, îşi vor putea asigura permanentizarea succesului lor.

Am considerat util să cităm din cartea noastră *Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion* următorul paragraf strâns legat de subiectul pus în discuţie:

„Indivizii dotaţi cărora talentul nativ le-a uşurat viaţa şi i-a făcut să beneficieze de marea majoritate a satisfacţiilor pentru care ceilalţi oameni cheltuiesc eforturi uriaşe, se gândesc rareori să practice cultura psihică. Determinismul lor conjunctural fiindu-le favorabil, nu sunt îndemnaţi la consumarea unor energii suplimentare, cum ar fi de exemplu să înoate împotriva curentului unei ape. Personalitatea lor este caracterizată de două sau trei trăsături definitorii, a căror concretizare le permite îndeplinirea cu uşurinţă a unui rol util sau agreabil, pentru a trage din acesta toate foloasele. În acest sens, sunt ajutaţi de atavismul lor, dar în acelaşi timp, îi sunt şi tributari, într-o manieră cât se poate de strânsă. Energia psihicului lor nefiind unilaterală, se dovedeşte însă neînsemnată sau chiar nulă pentru orice altă activitate ce nu se conjugă cu genul de muncă la care sunt predispuşi. Un artist, un scriitor, un inginer sau un medic dotaţi cu calităţi excepţionale vor fi incitaţi de însăşi facilitatea succesului pe care l-au repurtat la o pasivitate morală din care poate rezida adversitatea şi anihilarea valorii lor. Însă în afară de succes, mai pot exista şi alte cauze care să concure la această stare de pasivitate, ca de exemplu o pasiune

pentru un anumit lucru, o amintire dureroasă a cărei răscolire poate provoca distrugerea armoniei interioare, imposibilitatea surmontării unei situații financiare critice fără angrenarea unor trăsături de caracter care până în acel moment nu au fost exploatate, etc.

Fără a evoca situații sumbre, trebuie totuși să amintim că în viața de toate zilele se întâlnesc frecvent cazurile în care un om de afaceri este condus de amanta sa, un om întreprinzător nu este capabil de autoritate în viața sa particulară, dintr-o dragoste neîmpărtășită se poate ajunge la toxicomanie, sau cineva este torturat zi și noapte de ideea că nu locuiește în luxul pe care și l-ar dori sau că amorul propriu nu-i oferă suficientă satisfacție. **A face un efort** în orice direcție pare un lucru obișnuit, iar cei cărora soarta se pare că nu le cere așa ceva, ar avea dimpotrivă marele avantaj că și-ar putea dezvolta ansamblul facultăților cucerindu-și stăpânirea de sine.

În acest sens, trebuie remarcat faptul aflat la polul opus, al afirmării personalității acelor indivizi care nefiind dotați cu calități speciale, încă de la naștere s-au găsit confruntați cu obstacole în aparență insurmontabile. Aceștia au fost obligați să **lupte,** au trebuit să se **impună** nu numai prin efortul muncii lor, fără de care nu se poate ajunge nicăieri, dar și prin faptul că fiind confruntați cu situații de mediocritate și de nevoi, acestea în loc să le ruineze vigoarea psihică, le-au evitat acea multitudine de stări de spirit în care omul își irosește în van forțele, incapabil să scape din cursele întinse de cei care profită de vanitatea noastră, de slăbiciunile noastre, de atracția pe care o resimțim, de plăcerea imediată. Iar cei cu venituri modeste, depărtându-se de lume, au reușit să-și dezvolte aspirațiile și încrederea în ei înșiși, devenind niște oameni puternici, întrucât au conștientizat faptul că se pot rezuma la acele venituri. Iar posibilitatea unui eșec care să urmeze succesului lor nu-i sperie, întrucât au fost deja confruntați cu eșecurile. Același lucru se întâmplă și dacă un eveniment neplăcut, independent de voința lor i-a amenințat sau i-a lovit. I se

va opune o rezistenţă lucidă, cu prezenţă de spirit, judecând la rece dacă evenimentul respectiv poate fi evitat sau trebuie acceptat, apreciindu-i în mod real importanţa şi consecinţele.

Cei care recurg la cultura psihică au fost determinaţi de constatarea introspectică a insuficienţei mijloacelor lor. Anumite persoane adoptă această problemă într-o manieră foarte determinată şi trag rapid toate profiturile care se pot ivi. Însă cei mai mulţi, în faţa contrastului oferit de slăbiciunea lor faţă de cei care s-au realizat, devin dezarmaţi şi cad pradă prea uşor acestei tendinţe de inerţie ce sălăşuieşte în fiecare dintre noi şi convingerii că nu posedă acele resurse de energie de cultura voinţei.

Astfel, ei declară că nu au suficientă tenacitate şi că cei din jur exercită asupra lor o acţiune demobilizatoare cu efecte negative asupra redusei rezerve energetice de care dispun, că nervozitatea care îi caracterizează constituie un obstacol insurmontabil, că eforturile depuse pentru a păstra o linie de conduită impusă sunt peste puterile lor, şi că munca de zi cu zi, la care se adaugă grija pentru viaţa particulară le epuizează disponibilităţile psihice şi fizice. *„Şi, de multe ori, aşa şi este!"*

Însă, aşa cum am arătat în cele precedente, **oricine este capabil de un prim efort,** iar după ce acest efort a fost îndeplinit în vederea dobândirii stăpânirii de sine, persoana respectivă se poate considera pregătită pentru a acţiona asupra destinului ei.

Dacă meditaţi în linişte şi profund la ideea, intenţia şi dorinţa de a vă transforma condiţia socială şi materială, veţi ajunge la concluzia că acest lucru suscită o mulţime de noţiuni conexe, ce izvorăsc din adâncurile raţiunii. Iar pentru a obţine reflexiile fructuoase pe care le aşteptaţi, vă recomandăm să fiţi singur, să staţi într-o poziţie confortabilă şi să vă notaţi ceea ce vă vine în minte.

Comparaţia mentală a stării actuale a personalităţii dumneavoastră cu cea la care doriţi să ajungeţi, a elementelor situaţiei actuale cu cele pe care doriţi să le obţineţi, va inspira o

serie discontinuă de reflexii judicioase. În acest mod veţi conştientiza gradul aptitudinilor sau al cunoştinţelor indispensabile ce vă vor fi necesare pentru a ocupa o anume poziţie sau îndeplini o anumită activitate. Iar din concluziile reieşite în cadrul acestei prime şedinţe de autoanaliză se poate elabora cu uşurinţă un plan de ansamblu, pe care noi şedinţe îl vor perfecţiona.

Oricât de depărtat poate părea scopul pe care vi l-aţi propus, accesibilitatea sa devine posibilă dacă vă definiţi concret diversele etape pe care trebuie să le parcurgeţi. La fel cum pentru a urca un munte, vă propuneţi câteva repere, spunându-vă că „Pentru început, voi merge de aici şi voi urca până acolo", tot aşa şi realizarea unui mare proiect în viaţă presupune o serie de eforturi repartizate într-un anumit număr de etape.

Să luăm de exemplu cazul unui sculptor. După studiile generale, urmează cele de anatomie, de desen, lecţii privind manipularea sculelor, apoi lecţii de reproducere a fiecărui gen de subiecte, fiecare dintre ele marcând aplicaţii succesive cărora viitorul sculptor trebuie să le dea toată atenţia cuvenită.

Trebuie specificat faptul că există un moment în care ambiţia personală se deşteaptă, individul în cauză aflându-se astfel sub impulsul unei porniri declanşate de necesităţi anterioare, ceea ce poate genera o dificultate-pe care nu trebuie s-o ascundem - enormă, însă această dificultate **nu este niciodată insurmontabilă.**

Pentru a obţine din eforturile pe care le depuneţi maximum de rezultate, este indicat să vă îndreptaţi atenţia asupra genului de ocupaţii la care sunteţi predispuşi să vă adaptaţi în modul cel mai complet, cel mai total şi cel mai uşor. Dacă se întâmplă ca nevoia să vă îndrepte spre o muncă pentru care nu simţiţi nici un fel de atracţie şi în decursul căreia gândurile dumneavoastră se îndreaptă spre o altă situaţie, care v-ar fi convenit, este suficient doar să analizaţi cu calm posibilitatea unei schimbări şi mijloacele pe care le aveţi la dispoziţie pentru a pune acest lucru în practică, într-un

mod gradat. Cultura psihică înarmează suficient pe cei mai mulţi dintre noi încât să poată încerca - cu toate şansele de succes - o schimbare completă a existenţei lor.

Aşa că în loc să vă risipiţi în regrete sterile, luaţi hotărârea să efectuaţi mai departe şi în cele mai bune condiţii munca respectivă, acordându-i rolul de *exerciţiu pentru stăpânirea de sine*. Faceţi un efort ca în momentele în care munciţi efectiv, să vă desprindeţi gândurile de specificul muncii depuse, iar în momentele de odihnă, folosiţi-vă facultăţile intelectuale pentru a examina posibilităţile prin care se poate crea situaţia pe care o doriţi şi cum puteţi dobândi cunoştinţele necesare. Evaluaţi timpul necesar pentru a reuşi această schimbare, creaţi un plan de ansamblu divizat în mai multe etape, asociind fiecăreia dintre ele un obiectiv distinct şi porniţi la concretizarea planului dumneavoastră cu calm şi fermitate.

Inevitabilele obstacole ce vor apărea trebuie să fie examinate cu atenţie, estimate la adevărata lor valoare, analizate rând pe rând în momentele apariţiei lor şi apoi eliminate.

Dacă consideraţi dificultăţile întâmpinate în realizarea planului dumneavoastră drept un zid de netrecut, atunci înseamnă că vă autosugestionaţi teama. **Mai înainte de a vă gândi la obstacole, amintiţi-vă că doriţi din tot sufletul să reuşiţi şi refuzaţi să luaţi în consideraţie eşecul.** Aşa că în loc să vă disipaţi forţele, ocupaţi-vă de anihilarea primei dificultăţi întâmpinate, acordaţi atenţie celei de-a doua şi concentraţi-vă întreaga energie asupra eforturilor depuse în prezent. Pentru a vă uşura acest prim pas, vă sugerăm să vă gândiţi că întreaga dumneavoastră avere depinde de înlăturarea primului obstacol întâmpinat. Aşa că nu veţi permite în nici un chip ca acesta să vă priveze de bunurile pe care le aveţi, şi în consecinţă îl veţi privi cu alţi ochi.

Adoptând o astfel de strategie, fiecare victorie vă va spori încrederea astfel încât va sosi un moment în care simpla apariţie a unei dificultăţi nu numai că nu vă va mai tulbura ci veţi porni la

înlăturarea ei în mod automat, încercând şi o satisfacţie de care vă veţi simţi privat dacă ea nu ar fi apărut.

4. Câteva considerente indispensabile

Prima caracteristică a voinţei, sursa din care aceasta se alimentează, este **energia**, iar a doua este **distribuţia energiei**, prin care se înţelege repartiţia ei calmă şi judicioasă, fără consum inutil, fără restricţii în efortul deliberat, în permanenţă calm, măsurat şi uniform. Ţinând cont de aceste considerente, se poate afirma că mărirea intensităţii energetice se realizează prin:

- adoptarea regulilor indicate anterior, pentru acumularea energiei nervoase;
- antrenament;
- constatarea rezultatelor fructuoase ce se obţin.

Obişnuinţa de a reprima sentimentele expansive şi de a examina cu discernământ oportunitatea fiecărei decizii, va permite astfel anihilarea şi reţinerea permanentă a impulsivităţii în viaţa de zi cu zi.

În momentul în care au fost desemnate liniile directoare ale planului general de modificare a destinului şi când au fost determinate cu suficientă precizie obiectivele specifice fiecărei etape componente - fără a pierde din vedere scopul final - este indicat să se acorde întreaga atenţie doar pentru ceea ce a fost prevăzut în cadrul primei etape. Dimineaţa, la trezire, după cele câteva minute de aclimatizare cu noua zi, este indicat să se facă un bilanţ scurt, adică să se mediteze asupra problemelor ce urmează a fi rezolvate, ţinând seama de etapa unde s-a ajuns. Apoi, se va acorda atenţie obligaţiilor din acea zi, recomandarea noastră fiind ca acestea să vi le reprezentaţi ca într-un fel de „cinematograf mental”, adică imaginându-vă tot ceea ce se va întâmpla în următoarele douăzeci şi patru de ore, fiind chiar dumneavoastră în rolul principal, acţionând conform celor mai judicioase directive,

dominând situaţiile în care se poate greşi, reuşind să treceţi de fiecare obstacol, obţinând pasivitatea unora şi concursul altora, etc.

Astfel, o zi de lucru poate apărea atrăgătoare şi fecundă dacă ne-o închipuim ca pe o piatră care adăugată altora asemănătoare, face să înainteze edificiul pe care ni l-am propus să-l construim.

Orice meditaţie iniţială asupra planului zilnic nu vă poate lua mai mult decât zece minute, însă important este să nu neglijaţi acest lucru în favoarea unei treziri târzii, sau a unei fantezii a imaginaţiei, care întotdeauna la trezirea din lumea viselor poate juca feste.

Pentru cine a luat hotărârea de a-şi dezvolta puterea personală şi de a acţiona asupra forţelor oarbe - dar docile - ale destinului, diferitele etape ale unei zile constituie tot atâtea ocazii de stimulare a facultăţilor. În timp ce vă îmbrăcaţi, obişnuiţi-vă să folosiţi gesturi precise, suple şi rapide, încercând să terminaţi într-un timp cât mai scurt, fără a neglija însă nici un detaliu. Începeţi munca dumneavoastră specifică cu fermitate şi metodic, iar dacă se ivesc ocazii în care vă puteţi controla reacţiile, nu le scăpaţi şi acţionaţi aşa cum aţi învăţat. În relaţiile pe care le aveţi cu cei din jurul dumneavoastră, clienţi, colegi, sau superiori, folosiţi-vă privirea fixă şi centrată, modul de a vorbi ferm, şi principiile de convingere, adoptând cuvintele potrivite şi combinându-le corect, fără prelungiri inutile.

Iar dacă apare vreun obstacol sau vreo dificultate, concentraţi-vă fără ca acest lucru să dăuneze expresiei dumneavoastră de calm, decideţi-vă cum trebuie să procedaţi pentru a anihila piedica ivită şi puneţi în practică hotărârea luată. Dacă se întâmplă ca voinţa dumneavoastră să fie ţinta unor solicitări simultane, repartizaţi-le mental în ordinea în care v-ar fi convenabil să acţionaţi - ceea ce nu împiedică să realizaţi mai multe lucruri deodată sau într-un timp foarte scurt - şi cu acelaşi calm treceţi la îndeplinirea primei solicitări, iar după rezolvarea ei, treceţi la următoarea.

Sylvain Roudès[15] a determinat în câteva rânduri, calitățile specifice unei activități:

„Examinați pe toate părțile munca pe care o aveți de făcut. Nu încercați să-i diminuați dificultățile și vedeți dacă le puteți învinge... . De fiecare dată ce începeți munca respectivă, gândiți-vă doar la activitatea pe care trebuie s-o desfășurați iar în mintea dumneavoastră să nu existe decât acest lucru, care să vă fie unica preocupare. Creierul comandă mușchii, iar dacă aveți mai multe idei în minte, energia nervoasă se va risipi în mai multe direcții în același timp, în loc să se concentreze asupra a ceea ce face ... . Toate componentele muncii dumneavoastră trebuie să pară la fel de interesante și tuturor trebuie să le acordați atenție în mod egal... .

Nici o sarcină nu trebuie considerată inferioară, iar cea mai neînsemnată muncă necesită și ea o parte de atenție, care nu trebuie neglijată. Dacă prima muncă care a fost efectuată a fost bine înțeleasă, cea care va urma va fi cu atât mai bine înțeleasă de spirit și de mâna deja antrenată prin observația și execuția anterioară. Și tot așa, munca de mâine va beneficia de experiența dobândită în ajun".

Insistăm pe faptul că pentru a ține seama de toate aceste principii excelente, este necesară o rezervă indispensabilă de energie. Așa încât în momentul în care plictiseala, oboseala, ideile perturbatoare venite din mediul exterior tind să ne devieze de la linia sau conduita normală de lucru, o reminiscență voluntară a directivelor noastre reanimează instantaneu atitudinea noastră mentală, cu condiția ca acțiunea sa reflexă să găsească în noi rezerva energetică necesară.

Una dintre principalele cauze ale risipirii forțelor organismului uman constă în luarea în considerație a altor factori decât cei al căror sediu este chiar organismul respectiv. Este extrem de

[15] **L'Homme qui réussit.**

important ca fiecare dintre noi trebuie nu numai să-şi alimenteze „încrederea în el însuşi" dar să se şi obişnuiască să **nu se bizuie decât pe el însuşi.**

„În prezent trăim, spune Sylvain Roudès, într-o epocă guvernată de legea pietrei. O producţie excesivă obligă minele, uzinele şi pământul să retribuie prost un efort excesiv, să depăşească limita impusă de natură maşinii umane, să violeze în numele necesităţii regulile indispensabile atât pentru conservarea, cât şi pentru perfecţionarea sa. Atâta timp cât omul va fi duşmanul omului, şi atâta timp cât va exista o diviziune ce favorizează apetitul monstruos al unora în detrimentul altora, atâta timp cât dreptul la fericire şi la o viaţă bună al acelora ce sunt demni de aşa ceva nu va fi înscris cu litere de neşters în primele rânduri ale codurilor de legi, atâta timp cât clasele sociale nu se vor contopi într-o unanimitate fraternă, atâta timp cât Forţa - şi nu Raţiunea - este regina lumii, starea actuală de lucruri va continua să persiste. Pentru această situaţie dezolantă este eficient un unic remediu: educaţia individuală exersată de fiecare asupra sa, asupra propriului caracter şi asupra propriilor acte".

Din cele spuse mai sus, se poate vedea aşadar că trebuie să ne bazăm doar pe noi înşine, să ne perfecţionăm aptitudinile, facultăţile, să ne sporim energia, să ne exersăm voinţa şi ţinând seama de perturbaţiile aduse de mediul exterior, să nu pierdem vremea cu reproşuri aduse nedreptăţii sociale, lăcomiei exploatatorilor sau guvernanţilor, sau caracterului celor de care ne-am putea plânge. Să nu ne lamentăm aşadar împotriva soartei, a întâmplărilor nefericite sau a efortului mare pe care suntem obligaţi să-l depunem în viaţa de zi cu zi, ci să ne organizăm în cadrul destinului iniţial pe care să-l manevrăm metodic pentru a-l transforma.

Aşa că în loc să comentăm împrejurările nefavorabile zicând „Dacă asta nu mi s-ar fi întâmplat" sau „Dacă cutare instituţie şi-ar fi respectat obligaţiile faţă de mine", ţinând seama de faptul că orice frământare sau doleanţă iroseşte energia noastră mentală,

este mai bine să ne întrebăm „Cum aş putea să depăşesc acest eveniment neplăcut?” sau „Cum aş putea face ca un asemenea lucru să nu se mai repete?”

Oamenilor trebuie să li se opună diplomaţia, iar evenimentelor abilitatea.

Nu toţi oamenii au aceiaşi capacitate de muncă, iar datorită acestui lucru; fiecare dintre noi ar trebui să înveţe să-şi aprecieze corect capacitatea şi intensitatea muncii pe care o poate depune zilnic, fără a-şi afecta sănătatea, încercând a se limita în consecinţă. Cei ce depun un efort peste puterile lor nu reuşesc întotdeauna, întrucât o muncă epuizantă conduce la ruinarea sănătăţii, pe când un efort regulat şi uniform se dovedeşte mai fecund decât o muncă în asalt alternată cu perioade de inactivitate. Iar dacă succesul scontat necesită într-o anumită perioadă de timp un consum excesiv de energie, atunci soluţia este un antrenament progresiv care va conduce la sporirea randamentului, în acest fel putându-se susţine cu siguranţă în viitor - timp de săptămâni, luni sau chiar de ani, dacă va fi cazul - acea activitate intensă propusă.

Ştiinţa de a se odihni, de a se destinde, de a se disocia de preocupările cotidiene merită o atenţie cât se poate de serioasă. Somnul, o problemă pe care am tratat-o deja, nu este suficient pentru a obţine rezultatul de relaxare scontat. În cele ce urmează, se va indica cea mai bună metodă de recuperare a forţelor, care este izolarea. În decursul vieţii de zi cu zi, ne sunt oferite un mare număr de distracţii, a căror alegere contează prea puţin, esenţial fiind faptul să ne preocupe în întregime în desfăşurarea lor şi să nu lase în mintea noastră nici o amintire a subiectelor care ne preocupă.

Oamenii cei mai ocupaţi, care ocupă în societate roluri importante, acordă zilnic un rol important destinderii fizice şi psihice. Cel mai indicat dintre toate aceste mijloace este practicarea unui sport moderat, care necesită concursul acelor facultăţi ce nu sunt angrenate în munca depusă zilnic. Cel mai elementar dintre sporturi este mersul pe jos, care reprezintă o

modalitate excelentă de relaxare. Pe lângă mersul pe jos, mai sunt indicate practicarea patinajului, a nataţiei, a canotajului, atât pentru sănătate cât şi pentru vigoarea morală.

Participarea la un spectacol ca o altă metodă de relaxare are inconvenientul de a predispune la o multitudine de stări sufleteşti care fărâmiţează atenţia şi creează o confuzie între real şi imaginar. Aceste incoveniente dispar la acele persoane care sunt suficient de stăpâne pe sine şi care după ce participă în întregime la emoţiile din timpul spectacolului, îşi reiau controlul de sine nemaifiind obsedate de reminiscenţe prelungite.

Sfatul de a nu te baza decât pe tine însuţi devine cu atât mai necesar în ceea ce priveşte realizarea planurilor, concepţia lor şi aprecierea fiinţelor şi lucrurilor. Fără a neglija documentarea asupra tuturor surselor posibile, obişnuiţi-vă să vedeţi cu proprii dumneavoastră ochi şi să vă formaţi un raţionament independent. Sfaturile şi părerile oamenilor experimentaţi şi înţelepţi pot într-adevăr să vă ajute, întrucât modalitatea de apreciere chiar şi a celor mai neînsemnate fiinţe trebuie să fie obiectul unui examen imparţial, însă cel din urmă şi cel mai bun arbitru în ceea ce *vă* priveşte este numai personalitatea *dumneavoastră.* A adera la o opinie doar pentru faptul că este împărtăşită de cine ştie ce personalitate a timpului, sau că este la modă, a se teme de a devia de la drumurile bătătorite, de la procedeurile de rutină, reprezintă tot atâtea piedici în dezvoltarea individualităţii. Dacă marea masă a oamenilor a suferit în timpul sclavagismului şi a opresiunii sociale, aceasta s-a datorat faptului că oamenii nu au învăţat să gândească prin ei înşişi, ceea ce poate constitui un avertisment pentru acele persoane ce vor să-şi domine destinul. În acest sens, cel mai important lucru este să se elibereze de vanitate, sub toate formele ei, necăutând niciodată aprobarea celor din jur. Încuviinţarea propriei judecăţi, inspirată din directivele şi scopul urmărit, rămâne singurul lucru important. Dificultăţilor reale ce barează drumul intenţiilor noastre le vom opune o atenţie permanentă şi le vom înlătura fără să ne pese de „ce se va spune",

de prejudecăți, de obiceiuri, de secte sau de caste, de idiosincraziile familiale sau chiar naționale.

Experiența de zi de zi reprezintă o confruntare între adevăr și eroare. Este posibil ca anumite caractere, în special cele indecise, să evite evenimentele neplăcute și loviturile care le zdruncină echilibrul, însă această evitare va atrage după sine alte lovituri și alte evenimente neplăcute. Cea mai bună soluție o constituie deliberarea independentă, încercarea rezultatelor acestor deliberări și modificarea - după caz - a deciziilor, conform rezultatelor obținute.

5. Șansa și ghinionul

Problema șansei constituie un subiect interesant de studiu și analiză. Fiecare dintre noi cunoaște o mulțime de persoane care parcă sunt favorizate de niște îngeri păzitori invizibili care le asigură succesul și îndepărtează de ele orice consecință neplăcută a vreunei greșeli, pe când alte persoane, mult mai numeroase, se află în permanență sub povara unor decepții, unor nenorociri ce parcă nu se mai termină, unor boli, fiind rănite în permanență în sentimentele lor cele mai nobile și mai înălțătoare. Într-adevăr, aceasta reprezintă o problemă tulburătoare.

Se pare că de multe ori - câteodată chiar din leagăn - o stea luminoasă protejează destinul unora, în timp ce pentru alții nu există decât fatalitatea neagră, tenace, care din umbra nefericitelor creaturi le împinge implacabil până la ultima extremitate a dureroasei cărări a disperării.

După patruzeci și cinci de ani de observații, concluzia amară care se degajă este că există o incoerență aparentă între acei distribuitori intangibili ai destinelor bune și rele.

Oare nu există decât acea aparență a unor cauzalități ce atrage înlănțuirea fatală ce se abate asupra noastră? Atunci când un nefericit își petrece existența sub amprenta moștenirii genetice dobândite, trebuie să ne mărginim la reflecții care să se refere

doar la legea eredității? Atunci când o catastrofă ruinează edificiul ridicat în ani întregi de muncă grea, când linţoliul unei dureri nemărginite este aruncat asupra unei femei în plină tinereţe, transformând-o în văduvă, când copiii sunt încredinţaţi celor mai inimaginabile promiscuităţi, oare elanul nostru spre cunoaştere va fi limitat de acel accident iniţial, mărginindu-ne doar la întrebarea „de ce?" Iar atunci când datorită unei clipe de neatenţie se produce ireparabilul, nu căutăm oare un motiv care să ne dea cheia unei asemenea situaţii?

Ţinând seama de cele spuse, vom considera noţiunea de noroc doar în legătură cu cea de voinţă, întrucât fiecare dintre noi are în el mijloacele ce-i pot permite să se sustragă ipoteticei entităţi adverse şi să determine prin el însuşi obţinerea acelor favoruri pe care soarta i le-a refuzat până atunci.

Cu toate cercetările făcute, nu am reuşit să descoperim nici cea mai mică legătură între şansă şi meritul personal, aşa cum se înţelege în mod obişnuit, însă experienţa a demonstrat că dezvoltarea individualităţii psihice, aşa cum o prezentăm în această carte, va da încetul cu încetul celui ce o practică impresia că se detaşează de acel văl fatal care părea ataşat personalităţii sale. Pe măsură ce voinţa se întăreşte, va cântări din ce în ce mai greu în balanţa multiplelor cauze ce generează evenimentele. În acel moment, fiinţa umană va deveni un factor **conştient al propriului destin**, nemaifiind aruncată ca o bărcuţă în oceanul vieţii, iar judecata va juca rolul unei cârme sigure, menţinute de energia unei voinţe antrenate.

Partizanii liberului arbitru pretind că omul depinde exclusiv de el însuşi. Fataliştii proclamă contrariul, că fiecare este aflat sub influenţa unei predestinări implacabile. După părerea noastră, această a doua afirmaţie este adevărată în parte, cu precizarea că din momentul în care se realizează conştientizarea şi se luptă împotriva elementelor potrivnice, soarta se va modifica în măsura în care sunt depuse eforturi în această direcţie. Într-adevăr, nimeni nu poate nega faptul că antrenamentul voinţei permite:

- ameliorarea sănătăţii fizice, creşterea rezistenţei organismului şi acţionarea asupra funcţiilor prin autosugestie

- regularizarea unor trăsături psihice, cum ar fi impresionabilitatea, emotivitatea, sentimentalismul, impulsivitatea, imaginaţia, memoria şi alte manifestări subconştiente, şi plasarea lor sub guvernarea raţiunii.

- putinţa de a anula, dacă este cazul, influenţa altora (consideraţi ca individualităţi) asupra propriului Eu, a mediului ambiant, a colectivului de muncă, în scopul de a conserva întreaga libertate şi gândire a acţiunilor proprii.

- exercitarea asupra celor din jurul său a unei influenţe care îi predispune pe aceştia să acţioneze în favoarea noastră de o asemenea manieră încât se poate obţine maximul de consideraţie şi de valorificare a facultăţilor, aptitudinilor şi a competenţei personale.

- ştiinţa de a inspira celor din jur sentimentele şi ideile susceptibile în orientarea acestora în direcţii utile propriului scop.

- reunirea maximului de elemente de succes şi de rezistenţă la obstacole

- efectuarea unui progres continuu, creşterea ariei şi vigorii facultăţilor, anvergurii inteligenţei şi a mijloacelor de acţiune.

De altminteri, pentru marea majoritate dintre noi, şansa şi ghinionul se manifestă în decursul existenţei într-o manieră aproape echivalentă şi de îndată ce intervine efortul personal, tenace şi de preferat continuu, balanţa nu va întârzia să se încline de partea cea bună.

6. Încercările, adversitatea, nenorocirea

În faţa adversităţilor soartei, există două atitudini caracterizate amândouă prin fatalism: rezistenţa pasivă şi revolta oarbă, care paralizează acţiunea voinţei. Chiar şi existenţa celor mai favorizaţi

ai soartei le rezervă acestora clipe de tulburare, iar cei cărora viaţa nu le-a oferit momente grele, sunt cu adevărat rari.

În prezenţa oricărei întâmplări neplăcute, cel mai important lucru este păstrarea calmului, concentrarea şi examinarea situaţiei aşa cum este, fără a-i exagera sau diminua importanţa. Dezvoltarea psihicului evită întotdeauna un mare număr de vicisitudini, iar convingerea noastră este că într-o oarecare măsură le şi previne. În momentul în care acestea se produc, luciditatea spiritului, corectitudinea judecăţii şi „spiritul de luptă" reduc la minimum efectele negative, eliminând sistematic cauzele.

Asemenea unui general pe câmpul de bătaie care este în fiecare clipă atent la desfăşurarea luptei, gata de a replica - conform ştiinţei sale strategice - avantajelor momentane ale inamicului, tot aşa, fiecare dintre noi în momentele de pericol trebuie să-şi mobilizeze facultăţile, să manevreze cu abilitate, să se implice cu trup şi suflet în efortul depus, să nu accepte niciodată înfrângerea definitivă, să primească insuccesul temporar cu zâmbetul pe buze, să nu piardă niciodată din vedere faptul că poate reacţiona şi că în jocul forţelor favorabile şi potrivnice, el reprezintă un element important.

Există bineînţeles şi nefericiri ireparabile, în care doar o atitudine preventivă poate face faţă. Delăsarea, indiferenţa, ignoranţa şi slăbiciunea morală sunt tot atâţia duşmani care pot favoriza astfel de evenimente.

Obiceiul meditaţiei asupra celor întâmplate în ajun (recomandat în capitolul anterior) poate fi considerat drept o măsură de vigilenţă, întrucât, în timp ce se efectuează, spiritul este ţinta unor multitudini de idei, de reflecţii şi de reminiscenţe, care pot da un fel de presentiment al pericolelor posibile şi în consecinţă inspiraţii utile referitoare la modalitatea de a le evita.

Astfel, punând la lucru inteligenţa şi voinţa şi acţionând în consecinţă, este posibil să se depăşească dificultăţile întâlnite, cu

atât mai rapid, cu cât se stăpâneşte tehnica canalizării energiei mentale într-un anumit punct pe o anumită perioadă de timp.

Cel ce va suporta cu pasivitate loviturile soartei, cel ce nu este animat de speranţa şi intenţia fermă de a trăi zile mai bune, într-un cuvânt, cel ce se abandonează în mâinile destinului, nu-şi va putea modifica soarta. Nu trebuie confundat calmul cu indiferenţa sau cu plictiseala. Aceasta din urmă se poate insinua câteodată - câteva ore sau câteva zile - şi în spiritul celor mai întreprinzătoare caractere, însă aceste persoane sunt capabile să o înlăture rapid. Sub masca unei impasibilităţi exterioare şi în consecinţă, a unui calm activ, o voinţă care se manifestă în mod continuu, izvorâtă din cele mai adânci unghere ale conştiinţei, trebuie să anime individul care luptă împotriva împrejurărilor potrivnice.

La polul opus al celor prezentate se află graba febrilă, care nu înseamnă neapărat o activitate. Nu serveşte la nimic să strângi pumnii, să-ţi contracţi muşchii, să te agiţi, să-ţi risipeşti energia în mai multe direcţii în acelaşi timp, sau să cedezi reacţiilor nervoase. Cu cât cazul este mai grav, cu atât mai importantă este păstrarea calmului şi apelul la raţiune.

Aşa că în loc să vă temeţi de posibilele situaţii supărătoare ce pot apărea, imaginaţi-vă cât de satisfăcut veţi fi în momentul în care veţi fi în posesia unei voinţe solide, dublate de o impasibilitate imperturbabilă. Adăugaţi acest deziderat celorlalte din care se inspiră elanul dumneavoastră zilnic, pentru a persevera pe calea energetică.

7. Concepţie idealistă, punere în practică realistă

„Ţintiţi sus, recomandă Andrew Carnegie tinerilor funcţionari dornici să se realizeze. Şi apoi adaugă: Nu preţuiesc câtuşi de puţin pe tânărul care nu se vede deja asociat sau şeful unui important serviciu. Nu vă mulţumiţi nici măcar o singură clipă cu faptul că sunteţi funcţionar principal, şeful sau administratorul general al unei întreprinderi, oricât ar fi aceasta de importantă.

Fiecare dintre voi să-şi spună că locul lui este în vârful piramidei. În visele voastre fiţi rege. Doriţi-vă să atingeţi acest obiectiv printr-o reputaţie fără pată şi nu doriţi nimic altceva care v-ar putea distrage atenţia".

Într-adevăr, în elaborarea planului existenţial general, fiecare trebuie să năzuiască spre vârf, ceea ce este indispensabil pentru a atinge culmile. Însă pentru acesta nu este suficientă o reverie ruptă de realitate, specifică firilor contemplative în încercarea lor de a se sustrage realului. **Ţintiţi sus**, dar în acelaşi timp fiţi conştient de toate aptitudinile ce vă sunt necesare pentru a ajunge la ţelul propus. Străduiţi-vă să dobândiţi toate calificările necesare şi să îndepliniţi condiţiile impuse pentru acest lucru.

Oricine poate ajunge la o situaţie apreciabilă, cu condiţia să nu-şi limiteze idealul la acel viitor posibil pe care i-l poate asigura modul său de existenţă. Efortul, munca şi rezistenţa la tentaţii, stimulate în permanenţă de ambiţii nobile, se vor putea desfăşura astfel cu ajutorul unui sprijin puternic.

Una dintre cele mai sigure calităţi pentru determinarea avantajoasă a viitorului o constituie ştiinţa de a conjuga motivarea mentală a succesului cu un pozitivism riguros în domeniul faptelor. Un vechi proverb spune că trebuie să „mergi cu ochii în ceruri şi cu picioarele pe pământ", cu alte cuvinte, în decursul acţiunilor noastre, să nu pierdem din vedere planul realităţilor, dar în momentele de meditaţie în care pregătim realizările viitoare, să ne orientăm spre culmi.

Ambiţia nu semnifică neapărat dorinţa nemăsurată de bogăţie sau glorie: studentul în medicină, pasionat de viitoarea sa profesie, se va vedea egalul unui medic celebru, care astăzi îi este profesor; tânărul funcţionar dintr-o bancă se va vedea asemenea unui expert şi-şi va întreţine dorinţa de a ajunge acolo încercând să asimileze cele mai mici detalii din activitatea sa, etc., încât nu există domeniu în care principiul acesta să nu-şi găsească aplicarea.

Există persoane - bolnavi sau persoane handicapate - care mai întâi sunt obligate să depăşească obstacolul ridicat de o asemenea stare. Dacă vor evita să se lamenteze şi vor aplica foarte riguros indicaţiile date în primele capitole, vor dobândi în curând acel echilibru total care le lipsea.

Una dintre cele mai mari surse de satisfacţie ale fiinţei umane este de a avea o competenţă situată deasupra mediei, atât în profesia pe care o exercită, cât şi în altă direcţie, dacă în acest din urmă caz este favorizată de o stare materială corespunzătoare. În această situaţie, singura reţetă care permite dobândirea şi stăpânirea cunoştinţelor necesare şi indispensabile, o constituie practica consecventă timp de ani şi ani de zile. Dacă se excelează chiar şi în cea mai neînsemnată profesie, pe lângă avantajele materiale obţinute se dobândeşte şi un fel de „faimă". Toate persoanele pe care le-am cunoscut şi ale căror aptitudini şi capacităţi profesionale erau desupra mediei, străluceau de optimism şi de încredere. Ce poate fi mai de dorit decât această siguranţă, valoare şi ştiinţă aprofundată care permite individului să fie de un maxim folos societăţii, care îi asigură consideraţia şi-l atrage pe individ spre acea elită unde în general viaţa este mult mai uşoară.

Dacă există cazuri în care inventatori de geniu mor în mizerie, aceasta se întâmplă numai datorită faptului că le lipsesc unele din acele elemente necesare pentru a se pune în valoare, şi în general, simţul realităţii afacerilor. Şeful unei secţii de producţie dintr-o ramură oarecare a industriei câştigă în general de zece ori mai mult decât un savant de prima mână. Valoarea primului a ieşit în evidenţă prin faptul că a ştiut să se adapteze pe plan utilitar, în timp ce al doilea, absorbit de cercetările sale, şi-a refuzat o astfel de adaptare, cu toate că satisfacţiile sale morale inseparabile unei competenţe deosebite sunt superioare.

Este esenţial ca „ţintind sus" să nu se omită nimic, aşa încât inventatorul despre care vorbeam ar trebui să fie ambiţionat nu numai de descoperirea la care visează, ci şi de aspectele luptei şi

influenţei personale graţie cărora va trage profit de pe urma muncii sale.

După cum se vede, cultura psihică şi dezvoltarea personalităţii apar din toate punctele de vedere ca un mijloc şi un complement indispensabil oricărei alte educaţii. Sute şi sute de licenţiaţi vegetează în timp ce cunoştinţele lor rămân inutilizabile, fără a le aduce nici cea mai mică compensaţie, numai pentru faptul că sunt lipsiţi de acea ardoare revendicativă care deschide uşile, forţează indiferenţa, decide concursul altor persoane, şi dobândeşte echivalentul a ceea ce se oferă. Avem toată simpatia - şi chiar respectul - pentru aceste victime ale modestiei, pe care le cităm cu titlu de exemplu în scopul de a demonstra că însăşi valoarea intrinsecă este cea care trebuie să dobândească acele calităţi care fac valoarea meritului şi conduc la ocuparea prin luptă a locului îndreptăţit.

8. Egotismul şi altruismul

În timp ce *egoismul* reprezintă nerecunoaşterea implacabilă a drepturilor cuiva, de fiecare dată când se pune problema de a satisface o cerere, *egotismul* reprezintă o stare de suflet caracterizată prin hotărârea de a-şi extinde personalitatea. Egoismul presupune întotdeauna o anumită slăbiciune psihică, pe când egotismul dimpotrivă, reprezintă o forţă. Dacă sunteţi hotărât să nu vi se impună nimic din partea altor persoane, idei sau fapte care ar contraveni sănătăţii, aptitudinilor , succesului sau propriei influenţe personale, sunteţi o fire egotistă, pe când dacă doriţi să beneficiaţi de avantajele obţinute în detrimentul semenilor dumneavoastră, sunteţi o fire egoistă.

Este demn de remarcat faptul că nimeni nu este în stare să reuşească prin propriile forţe dacă nu şi-a concentrat atenţia asupra sa şi asupra ţelului vizat.

„Nimeni nu l-a putut abate de la drumul său, spunea Roudès, nici o critică nu l-a putut înfrânge. Depăşind obstacolele prin

îndemânare sau prin intermediul banilor, fără să se uite în altă parte decât la drumul pe care îl avea de urmat, surd la orice sentimentalism, a mers fără oprire cu un pas sigur şi voluntar spre victoria dorită şi spre starea de superioritate la care năzuia ambiţia sa".

Rândurile de mai sus nu presupun neapărat că respectiva persoană a eliminat din ea orice urmă de sensibilitate, ci doar că în loc să şi-o irosească, şi-a rezervat-o pentru momentul oportun.

Egotismul nu suprimă sentimentul de altruism, aşa cum s-ar părea, ci îl reglementează. Adeptul voinţei îşi va impune cu plăcere un efort suplimentar pentru a veni în ajutorul cuiva, însă va refuza să i se impună un comportament de natură să-i dăuneze propriei activităţi.

Se ştie faptul că fiecare dintre noi nu dă decât în măsura în care are de dat. Din punct de vedere moral, cel a cărui energie integrală se află direcţionată pentru susţinerea propriului curaj şi conservarea calmului în faţa dificultăţilor, trebuie să se disocieze de compania celor slabi şi deprimaţi şi să-şi caute un mediu caracterizat de oameni puternici, îndrăzneţi, cu caractere remarcabile. Altminteri, este posibil ca în curând, chiar el însuşi să încerce o stare de depresiune care ar putea genera descurajarea. Din punct de vedere material, ar trebui ca măsura prin care fiecare individ poate fi util celorlalţi să fie anticipată, satisfăcută, dar niciodată depăşită.

9. Echitatea

Există un criteriu foarte simplu pentru a aprecia justa măsură în ceea ce priveşte egotismul şi altruismul şi anume încercarea de a acţiona aşa cum ar fi de preferat pentru toţi cei din jur să acţioneze, fie în cazul general, fie într-o situaţie anume. În acest sens, este cât se poate de clar că dacă toţi membrii unei naţiuni ar fi conduşi de ideea că dezvoltarea personală ar permite fiecăruia dintre ei un maximum de echilibru, de utilitate, de activitate şi de

productivitate, atunci naţiunea respectivă ar fi caracterizată de un procentaj din ce în ce mai scăzut de bolnavi, de mortalitate, de şomaj, de delicte, etc. Rezultă aşadar că nimic nu poate fi mai echitabil decât o dezvoltare individuală.

În prezenţa unei mâhniri, este mai important a se găsi soluţia pentru eliminarea cauzei respective de mâhnire, decât de a încerca o sustragere din faţa evenimentului încercând obţinerea uşurării imediate (dar care, de cele mai multe ori, se dovedeşte de scurtă durată). **Iubirea aproapelui ca pe sine însuşi şi adoptarea unui mod de comportament faţă de cei din jur, aşa cum v-ar plăcea ca cineva să se poarte cu dumneavoastră,** reprezintă definiţia echităţii.

Altruismul îşi obţine eficienţa maximă din egotism. Persoanele indecise, ezitante şi slabe, nu vor fi niciodată de ajutor nimănui, pe când dimpotrivă, persoanele cu caractere puternice, care îşi urmează neîncetat drumul spre noi progrese, spre dobândirea unor avantaje materiale tot mai considerabile, sunt constrânse să răspândească în jurul lor tot felul de acte de binefacere. Pentru a fi fericit, nu este suficient doar să primeşti mai mult sau mai puţin, ci este indispensabil să şi dai, să ajuţi şi să elimini cauzele de dezacord care influenţează acţiunea noastră.

Cucerirea unei deschideri mentale din ce în ce mai largi, care reprezintă de altfel un mijloc de dezvoltare indicat în cartea de faţă, contribuie la eliminarea meschinăriei, josniciei şi arbitrariului, întrucât rigoarea morală se naşte dintr-un echilibru psihic.

CAPITOLUL V

Marile surse de energie

1. Practica izolării

Această practică, cât şi cele ce urmează a fi descrise, sunt unanim recomandate de toţi specialiştii. Ne vom limita doar să a le descriem, fără a face nici un comentariu tehnic, menţionând doar că pot fi încercate de oricine, de la bun început, dar că pentru a obţine efectul maxim, este indispensabilă respectarea principalelor reguli deja enunţate.

Marea majoritate a oamenilor foarte activi au înţeles necesitatea unei izolări periodice. În acest sens este edificator exodul de la sfârşit de săptămână, în care toţi cei ce-şi pot părăsi locul de muncă se retrag două zile în mijlocul naturii, într-un loc liniştit şi calm, departe de orice agitaţie şi unde nimic nu le mai poate aminti de grijile profesionale.

În afară de aceste ieşiri de la sfârşit de săptămână, izolarea mai poate fi practicată şi sub una dintre următoarele forme:

- trezirea dimineaţa cu o oră mai devreme decât de obicei şi efectuarea unei plimbări într-un parc sau pe un drum pustiu;

- efectuarea unei plimbări duminicale de o oră sau două într-o pădure, pentru favorizarea „activării" mentalului nostru;

- efectuarea unei plimbări pe străzi în timpul pauzei de prânz;

- se poate recurge şi la o „izolare" mentală (şi nu fizică) în mijloacele de transport în comun, în timpul perioadelor de aşteptare de orice fel, etc.

Persoanele cu caractere nepăsătoare nu ratează nici una dintre aceste ocazii de izolare, însă din păcate nu sunt capabile ca la momentul oportun să revină la starea iniţială . Acesta este şi unul

dintre motivele pentru care se specifica mai sus că înainte de a aborda capitolul de faţă, este necesară dobândirea unei anumite discipline.

2. Relaxarea şi destinderea mentală

Izolarea fizică nu implică neapărat şi o destindere mentală. Există suficiente persoane cărora schimbarea de mediu sau de activitate nu le aduce această suspendare momentană a gândurilor, excepţie făcând doar cei ce adoptă tehnica de repaus descrisă în metoda de faţă. Dimpotrivă, recurgând la exerciţiul descris în cele ce urmează, se poate obţine o rărire şi apoi o suprimare totală a gândurilor, chiar şi într-un mediu zgomotos.

Relaxaţi-vă mai întâi muşchii, concentrându-vă atenţia succesiv asupra picioarelor (care trebuie să fie în contact cu solul), gambelor, pulpelor, spatelui, gâtului şi apoi asupra mâinilor. Verificaţi dacă întreg corpul este destins în întregime, apoi închizând pe jumătate ochii, imaginaţi-vă conturul corpului, după care exprimaţi-vă intenţia de a „intra în dumneavoastră înşivă", adică de a întrerupe pe moment orice contact cu exteriorul.

Continuând acestă tehnică de „interiorizare" pe parcursul a 3-5 minute, nu veţi întârzia să simţiţi un fel de amorţeală agreabilă, însoţită de o senzaţie de prospeţime ce vă va parcurge muşchii, generând un sentiment de odihnă absolută.

Dirijaţi-vă apoi atenţia asupra gândurilor care vă vin - deja mai puţin tumultoase - având grijă să nu vă concentraţi asupra nici unuia în mod special. Dacă veţi respecta recomandarea dată, foarte curând veţi dobândi un vid mental şi va sosi şi acea clipă în care nu vă veţi mai gândi la nimic.

Această stare extrem de plăcută-pe care aveţi senzaţia că o puteţi întrerupe oricând - odihneşte mai bine şi mai rapid decât cel mai profund somn, pentru că în timpul somnului, nu sunt suprimate decât o parte a activităţilor mentale. După oarecare antrenament, veţi ajunge ca în câteva secunde să dobândiţi

complet starea descrisă de izolare în decursul căreia vă veţi recupera forţele cheltuite anterior[16].

Se pare că Napoleon cunoştea procedeul descris mai sus. Câteodată, ofiţerii săi îl vedeau retrăgându-se şi rămânând nemişcat, de parcă ar fi dormit profund. Cu toate acestea, nu dormea ci se afla într-o stare de veghe; dacă intervenea ceva urgent ce-i întrerupea programul de izolare, reacţiona instantaneu, cu o luciditate deplină a spiritului, cum de altminteri se spunea despre vigilenţa sa că îi rămânea trează zi şi noapte. Şi cu siguranţă că doar datorită unui model de relaxare cu totul special putea surmonta oboseala zdrobitoare a campaniilor sale.

3. Meditaţia

În cele ce urmează nu este vorba de a clasifica ideile referitoare la ţelul vizat, ci de a căuta surse de noi inspiraţii. După o jumătate de oră de izolare sistematică, în loc de a vă fereca conştiinţa faţă de ideile ce o asaltează, trebuie ca în procesul de meditaţie s-o lăsaţi deschisă larg înlănţuirii de evenimente, noţiuni şi păreri sosite din exterior sau din memorie. Singurul control care trebuie exercitat constă în compararea fiecărei noţiuni apărute, din momentul în care s-a manifestat şi pe toată durata existenţei ei, cu principiile esenţiale pe care le-aţi adoptat, încât să puteţi în consecinţă să le eliminaţi pe acelea care nu sunt corespunzătoare. Este indicat să fie reţinute acelea care aruncă o lumină nouă asupra planurilor noastre, care precizează un amănunt, o nuanţă, sau oportunitatea unei decizii asupra căreia mai plana o urmă de îndoială, etc.

Meditaţia îşi aduce într-adevăr aportul la sporirea rezervei energetice, întrucât transformă veleităţile noastre în hotărâri ferme şi permite concentrarea multiplelor impresii şi senzaţii răspândite

[16] A se vedea lucrarea lui Marcel Rouet: **Relaxation psychosomatique** (Editions Dangles).

în subconştientul nostru în fascicule puternice care incită la acţiune.

4. Motivaţia

În momentele în care voinţa refuză să se subordoneze gândirii raţionale, se va face apel la motivare, care constituie un remediu la orice stare de indecizie. De multe ori ne aflăm în prezenţa unei tentaţii puternice a cărei satisfacere ne-ar procura o mulţumire imediată, dar în acelaşi timp ar atrage după sine o serie de consecinţe nedorite. Într-un asemenea moment este indicată o reprezentare mentală deosebit de precisă atât a ceea ce s-ar putea întâmpla dacă am da curs impulsivităţii noastre, cât şi a motivelor care ar putea determina reprimarea acestei impulsivităţi de moment.

Fondatorul ordinului Iezuiţilor, Ignaţiu de Loyola, care printre altele a ştiut să se adapteze cu o inflexibilitate exemplară rigorii monahice, îşi supunea discipolii tehnicii motivării. Astfel, îi punea să-şi închipuie infernul, torturile la care erau supuşi cei damnaţi, şi groaza unui astfel de supliciu, pentru ca în momentul în care s-ar fi ivit ocazia unei greşeli cu consecinţe ireparabile, imaginile terifiante din subconştientul cavalerilor iezuiţi să le revină în memorie, ajutând la reprimarea unui act neconform cu credinţa lor.

În viaţa obişnuită de zi cu zi, motivarea reprezintă una dintre metodele care ne poate indica cea mai bună soluţie de adoptat în orice situaţie. Dacă ne reprezentăm sub o formă concretă consecinţele logice ale fiecărei acţiuni pe care avem de gând s-o concretizăm, vom putea astfel să paralizăm cea mai mare parte din reacţiile nedorite ce sălăşuiesc în noi. Însă pentru a putea profita de această metodă, este de la sine înţeles că un antrenament ce va permite dominarea de sine este absolut necesar.

Acelaşi lucru este indicat în situaţia în care suntem puşi în faţa unui efort oarecare, caz în care vom vizualiza imaginea mentală a

avantajelor ce vor putea fi oferite de efortul respectiv şi a gusta anticipat satisfacţia care ne-ar putea fi astfel oferită. După cum vor putea constata cititorii, eficacitatea unei astfel de practici depinde doar de atenţia şi de timpul acordate.

Ca o recomandare cu caracter general, motivarea rapidă a unei acţiuni susceptibile a fi puse în practică reprezintă un ajutor considerabil în chiar concretizarea respectivei acţiuni. Diferitele elemente componente cu ajutorul cărora se construieşte orice plan de acţiune vor fi reprezentate într-o formă tangibilă, cât mai precisă şi mai concretă şi nu se vor formula într-o manieră abstractă, ceea ce va permite ca evidenţierea celei mai bune metode de execuţie a planului propus, care va apărea cu claritate şi rapiditate în conştiinţa autorului său.

5. Concentrarea

Cititorii îşi amintesc de faptul că s-a mai menţionat despre necesitatea ca la un anumit moment dat, să nu existe decât un singur subiect asupra căruia să se concentreze gândurile, iar atenţia să nu fie concentrată decât asupra unei singure probleme. Pentru a ajunge la o concentrare integrală şi intensă a spiritului , există diferite exerciţii[17]. Pe lângă datele cele mai elementare, deja indicate, vom prezenta în cele ce urmează unele noi, caracterizate printr-o tehnică gradată, graţie cărora cel ce doreşte practicarea influenţei directe a voinţei asupra propriului organism, asupra altora şi asupra cauzelor secundare ale destinului său, va dobândi cele mai mari avantaje.

- Încercaţi ca în decursul vieţii de zi cu zi, stabilitatea dumneavoastră mentală să nu fie perturbată de manifestările celor din jur sau ale mediului ambiant. După definitivarea fazei de deliberare interioară, nu permiteţi ca vreun incident să vă afecteze

[17] A se vedea lucrarea lui Christmas Humphreys: **Concentration et meditation** (Editions Dangles).

linia de conduită pe care aţi adoptat-o, cu excepţia unor motive obiective. De exemplu, dacă vi se comunică o veste în timp ce sunteţi ocupat cu o sarcină precisă, păstraţi liniştea şi încercaţi ca atenţia dumneavoastră să se abată, în acele momente, de la preocuparea respectivă. Dacă se încearcă a se obţine aprobarea dumneavoastră prin orice mijloace, fie ele de natură a vă flata sau de a vă enerva, nu vă lăsaţi atraşi în capcana de a reacţiona, rămâneţi calm, flegmatic, nu discutaţi în contradictoriu şi nu daţi nici o explicaţie atitudinii dumneavoastră. De asemenea, nu vă manifestaţi nici nerăbdarea şi nici nemulţumirea. Prima dumneavoastră intenţie să fie aceea de a rezista unei acţiuni ce vă perturbă gândurile, aşa că neglijaţi reacţiile pe care atitudinea dumneavoastră le-ar putea provoca şi nu faceţi nimic care ar putea alimenta aceste reacţii.

- Într-o poziţie confortabilă, cu corpul destins, închideţi ochii şi imaginaţi-vă forma grafică a cifrei 1. După ce aţi reuşit să obţineţi o imagine precisă a acestei cifre, treceţi la cifra 2 şi continuaţi aşa până la cifra 9 inclusiv. După ce aţi căpătat un antrenament suficient, continuaţi cu seria de cifre de la 1o la 99, apoi de la 100 la 999. Deşi la început acest exerciţiu pare obositor, el dezvoltă elasticitatea spiritului, atenţia şi voinţa.

- Alegeţi un obiect cu o formă simplă, dar oarecum specială, cum ar fi de exemplu un flacon de parfum. Aşezaţi-l în faţa dumneavoastră la o distanţă de un metru şi reluând poziţia anterioară de relaxare, începeţi să analizaţi atent obiectul respectiv. Din când în când închideţi ochii şi încercaţi să vizualizaţi obiectul, creându-vă în minte o imagine care să semene cât mai fidel cu cea a obiectului real. Continuaţi să comparaţi cele două imagini, pe cea reală şi pe cea fictivă, până când acesta din urmă va căpăta un contur perfect, fără nici o urmă de nebulozitate. În sfârşit, după ce aţi reuşit acest lucru, încercaţi să păstraţi cât mai mult timp în memorie imaginea intactă a obiectului respectiv, iar dacă aceasta redevine imprecisă, reconstituţi-o.

- Luaţi în fiecare mână câte un creion şi încercaţi să desenaţi simultan un cerc şi un pătrat.

- Bazându-vă pe o fotografie sau pe amintirile dumneavoastră, construiţi trăsătură cu trăsătură, portretul unei persoane. Dacă este vorba despre cineva cu care aveţi un contact frecvent, ajunge să închideţi ochii pentru ca portretul persoanei respective să se şi realizeze cu fidelitate. Încercaţi să vă imaginaţi cu precizie figura subiectului, ca şi cum v-aţi putea folosi de această reprezentare fictivă pentru a executa un desen şi nu vă lăsaţi indus în eroare de impresia generală ce se degajă din fizionomie. Nu vă aşteptaţi să reuşiţi de la bun început şi repetaţi de mai multe ori exerciţiul pentru a ajunge să-l stăpâniţi.

- După ce aţi căpătat deprinderea concentrării mentale asupra obiectelor izolate, puteţi trece la imagini mai complexe. Astfel de modele pot fi reprezentate de biroul sau dormitorul dumneavoastră, cu toate elementele componente. Imaginaţi-vă că vă aflaţi în pragul respectivei camere privind spre interior şi încercaţi să vă reprezentaţi mental fiecare lucru ce se află în interior, începând dinspre stânga spre dreapta. Iar la sfârşit, realizaţi o imagine de ansamblu, pe care încercaţi să o păstraţi în memorie 15-20 de minute.

- În metrou, pe stradă sau la un spectacol, fixaţi-vă privirea în ceafa unei persoane, cu dorinţa intensă de a vedea respectiva persoană întorcându-se spre dumneavoastră. Nu repetaţi mereu „Vreau să privească în urmă, vreau să privească în urmă", ci afirmaţi această voinţă sub o formă concretă şi animată. Închipuiţi-vă sub forma unei vizualizări mentale că subiectul asupra căruia v-aţi fixat atenţia resimte o nevoie imperioasă de a-şi întoarce privirea în urmă, iar acest lucru se va întâmpla în foarte scurt timp, realizându-se astfel ceea ce dumneavoastră aţi „văzut" foarte clar, înainte să se fi întâmplat în realitate. În general, pentru a ajunge la acest rezultat sunt necesare de la două la cinci minute.

Şi chiar dacă nu veţi ajunge la rezultatul scontat, cel care va practica exerciţiul propus îi va simţi totuşi efectul din plin.

6. Autosugestia

Autosugestia constă în repetarea mentală a unei afirmaţii în scopul de a o implanta ferm în minte, cu scopul de a ajunge să domine tendinţele dumneavoastră de acţiune. Încă de la începutul cercetărilor făcute asupra hipnotismului, mai mulţi practicieni au fost frapaţi de faptul că sugestia indusă unui subiect exercita asupra acestuia o influenţă cât se poate de profundă, chiar şi în stare de veghe. Printre factorii care intră în joc în producerea fenomenului de hipnoză se află şi aşteptarea încrezătoare, cu alte cuvinte ideea fixă a subiectului care se aşteaptă să adoarmă. Acest element este el însuşi suficient pentru a aduce în starea de somn hipnotic o anumită categorie de persoane, printre care se află cele cu o fire foarte sensibilă. În şedinţele de hipnotism, sunt frecvente cazurile în care se întâmplă chiar ca şi unii dintre spectatori să adoarmă, doar privind la gesturile pe care hipnotizatorul le face în faţa subiectului. Acest lucru se datorează existenţei în respectivii spectatori a unei reprezentări mentale intense a stărilor simţite de subiect, ceea ce le provoacă efecte analoage cu ale acestuia.

Pe de altă parte, fiecare dintre noi cunoaşte faptul că în momentul în care câmpul conştiinţei este absorbit de o idee unică, aceasta exercită o influenţă considerabilă asupra individului respectiv. În capitolul următor se va vedea că această influenţă acţionează profund asupra organismului, putând aduce fie perturbări importante, fie vindecări ale diferitelor boli.

Aşadar, după dobândirea unei anumite facultăţi de concentrare, autosugestia va aduce servicii dintre cele mai importante.

Cea mai simplă modalitate de autosugestie, dar şi cea mai puţin eficientă, constă în **repetarea mecanică a unei fraze**, ca de exemplu cele recomandate în decursul primului capitol. La începutul antrenamentului de dezvoltare a voinţei, aportul adus de această modalitate de autosugestie este cât se poate de preţios, iar

faptul că nu necesită o atenţie deosebită, o aduce la îndemâna tuturor.

Însă, pentru a asigura rezultate profunde şi rapide, este necesar ca autosugestia să se realizeze sub formă de **imagini**. De exemplu, pentru a dezvolta o calitate oarecare, după ce în prealabil s-a definit concret calitatea respectivă şi rezultatele pozitive ce vor putea fi obţinute, se va imagina această calitate ca fiind deja dobândită şi manifestându-se în consecinţă. Aşadar, nu este indicat să repetaţi verbal sau mental „Am voinţă" sau „Am memorie", ci să încercaţi să trăiţi prin intermediul imaginaţiei diferitele împrejurări în care se pot manifesta în mod concret voinţa sau memoria obţinute.

În situaţia în care este necesară combaterea unui defect anume, este indicat a se motiva pentru început consecinţele, şi apoi avantajele care vor putea fi obţinute. Apoi, ca şi în cazul anterior, se vor reprezenta mental diferitele scene ale vieţii reale, iar ocaziile în care suntem victimele defectului în cauză vor putea fi evocate în cel mai concret mod cu putinţă. De fiecare dată este necesar să ne vedem dominându-ne reacţiile sau tentaţiile şi să ne reprezentăm satisfacţia acestei victorii.

Autosugestia operează cel mai eficace în momentele ce urmează imediat după adormire. Chiar şi persoanele străine de tehnicile educaţiei psihice cunosc procedeul prin care se poate determina trezirea la o oră impusă. Astfel, înainte de a adormi, spiritul va fi concentrat asupra motivului pentru care trezirea se face la ora respectivă, ceea ce va fi suficient, putând însă atrage după sine un somn agitat.

Aşadar este indicat ca în loc să vă gândiţi la posibilitatea de a pierde trenul sau de a rata o întâlnire, să vă reprezentaţi mediul ambiant aşa cum va arăta în momentul în care vă veţi trezi, cu zgomotele pe care le veţi auzi de afară, într-un cuvânt imaginându-vă trezirea în toate detaliile ei şi însoţind-o cu activitatea pe care urmează să o realizaţi. Iar în momentul în care

simţiţi că începeţi să aţipiţi, repetaţi-vă de mai multe ori că rezultatul dorit nu va întârzia să se producă.

Există autosugestii constante, care au un puternic efect reconfortant. Sentimentul de satisfacţie fizică rezultat din respectarea regulilor de igienă naturală tinde să întărească optimismul, încrederea în sine, calmul şi energia, şi ajută la menţinerea organismului în acele dispoziţii mentale pline de speranţe şi de mulţumire, conferind spiritului posesia unor idei-forţă, cum ar fi de exemplu:

- Voi ajunge să domin toate dificultăţile ...

- Sunt hotărât să reuşesc ...

- Am tot ceea ce-mi este necesar pentru a putea evolua corespunzător în împrejurările actuale ...

- Mă aflu pe calea succesului ...

- Zi de zi, forţele mele sporesc, asimilarea este mai rapidă şi mai precisă, iar voinţa mea tot mai puternică ...

Cuvintele de mai sus nu reprezintă cine ştie ce, datorită faptului că în mintea fiecărui individ gândurile respective se formulează în mod diferit. Este deci necesar ca întreaga raţiune să participe la formularea acestor sugestii pe care să vi le reamintiţi al nevoie.

Câteodată, autosugestia se armonizează cel mai bine cu personalitatea individului sub o formă mai puţin direct afirmativă, în special la persoanele timide, ezitante sau deprimate. Aceştia din urmă sunt neîncrezători cu privire la eficienţa metodei de autosugestie, iar cei care ne-au relatat modul în care s-a derulat practica metodei de antrenament autosugestiv, au mărturisit că o voce interioară, cea a îndoielii, afirma că: „Eşti prea mic, ai o voinţă prea slabă, nu vei reuşi, lucru ăsta nu are nici un efect asupra ta ... ". În asemenea situaţii, soluţia este de a proceda treptat, de exemplu înlocuind afirmaţia „Sunt calm" cu exprimarea „Pe zi ce trece mă simt mai puţin agitat, mă voi

enerva din ce în ce mai puţin şi în curând voi deveni complet calm".

La fel, pentru a combate prin autosugestie o obişnuinţă inveterată, se recomandă o practică gradată. Se va începe printr-o reprezentare mentală, în care nevoia de satisfacere a respectivei obişnuinţe va fi imaginată ca fiind mai redusă decât până în prezent, şi se va accepta ideea că simpla manifestare a nevoii va genera începutul unui sentiment de dezgust. Strategia propusă va continua zi de zi, diminuându-se accentul pus pe nevoia de satisfacere şi sporindu-l pe cel referitor la sentimentul de dezgust.

În legătură cu autosugestia, trebuie repetat faptul că cel mai mic efort depus în această privinţă va lăsa în spirit o urmă adâncă. În domeniul psihicului nu se pierde nimic, aşa încât încercarea nereuşită de astăzi pregăteşte în mod energic şi victorios reacţia de mâine[18].

7. Transformarea forţelor

S-a insistat deja asupra corelării dintre echilibrul fiziologic şi dezvoltarea psihică. Cea mai mare parte a psihozelor se ameliorează rapid după câteva săptămâni de dezintoxicare, dar cultura voinţei necesită în primul rând cel puţin regularizarea funcţiilor organice. O parte din specialişti merg chiar mai departe, şi plecând de la principiul unităţii forţei împrumutat din fizică, pretind că se poate extrage energia mentală din orice sursă de energie fizică:

„După ce subiectul s-a concentrat suficient, spune Turnbull[19], trebuie să stea într-o poziţie de drepţi şi să-şi contracteze toţi muşchii corpului. Iată-ne aşadar în faţa unei forţe *create,* dar nu şi

[18] A se vedea de acelaşi autor: **La puissance de l'autosuggestion** (Editions Dangles).

[19] **Cours de magnétism personnel.**

folosite. Spiritul subiectului se va îndrepta cu ardoare asupra dorinţei ce urmează a fi satisfăcute, iar forţa fizică, cu alte cuvinte rigidatea muşchilor săi, se va transforma în forţă mentală".

În altă ordine de idei, adepţii şcolilor orientale practică respiraţia profundă, concentrându-şi spiritul pentru a atrage în ei forţele universului şi a le încorpora. Aspirând încet, yoghinul îşi spune în minte „Inspir energiile împrăştiate în atmosferă". După ce se păstrează câteva secunde aerul inspirat în plămâni, se afirmă în continuare „Păstrez în mine aceste energii", iar apoi se expiră afirmându-se că: „Dau aerul afară, dar păstrez în totalitate forţele care s-au vehiculat şi pe care mi le-am însuşit"[20].

Peste tot unde se cheltuieşte o anumită cantitate de energie, este posibil să se capteze o anumită parte, făcând un simplu efort mental, analog celui făcut pentru a respira, aşa după cum afirmă cei iniţiaţi în practicile oculte.

Turnbull[21] indică metoda de a extrage forţa din propriile noastre dorinţi, pe care o prezentăm pe scurt în cele ce urmează:

„Dorinţa sub toate formele ei, este un **curent mental** încărcat cu putere, acea putere pe care o persoană cu capacităţi magnetice o exercită asupra alteia. Iar când spun **curent mental**, nu mă folosesc doar de o metaforă. În momentul în care cedaţi unei dorinţe, vă irosiţi forţa şi în consecinţă puterea dumneavoastră de atracţie. Forţa dorinţei se manifestă sub un număr mare de **curenţi mentali**, ca de exemplu nerăbdarea, mânia sau vanitatea. Acest din urmă curent este poate cel care provoacă cel mai mare rău dintre toţi. Aşadar, modalitatea pe care o indicăm a fi urmată este ca de fiecare dată când simţiţi o dorinţă, impuneţi-vă să refuzaţi satisfacerea ei. Iar prin acest efort conştient al voinţei, vă veţi izola de acea slăbire de care se amintea. Şi să nu vă imaginaţi

---

[20] A se vedea lucrarea lui Thierry Loussouarn: **Initiation au yoga** (Editions Dangles).

[21] Op. it.

că această atitudine de a vă reprima reacţiile vă va provoca o stare de amorţeală prin care dorinţa va fi anihilată. Efectul este contrariu:dorinţele vor duce la dobândirea unei forţe de zece ori mai mare".

În afară de anumite fraze cam obscure, se înţelege foarte bine concepţia autorului, prin care se postulează principiul conform căruia este benefică acumularea acelor energii a căror cheltuială ar părea inutilă, cu alte cuvinte crearea unei *baterii mentale* (expresie de care se foloseşte Turnbull), o rezervă din care se poate extrage energia pentru a acţiona sau a dori realizarea unei acţiuni.

Orice agent psihic poate fi considerat ca o sursă de tonifiere mentală. Activând şi regularizând schimburile hidroterapia, de exemplu, obţine o tonificare puternică a nervilor şi a creierului. Băile de soare şi în primul rând magnetismul fiziologic au o acţiune excelentă în acestă direcţie. Fără îndoială că este necesară întărirea acestor surse, pentru a utiliza stimularea conţinută în ele, în eforturile personale de cultură a voinţei. Totuşi nimeni nu poate substitui antrenamentului propriilor facultăţi acţiunea exterioară a agenţilor fizici sau a influenţelor magnetice.

Pentru a încheia, recomandăm curele de naturism care, asigurând contactul direct al corpului gol cu diferite elemente (aer, apă, soare, vânt, etc.) realizează o adevărată regenerare fizică şi morală, o reîncărcare energetică profundă.

CAPITOLUL VI

Puterea directă a voinţei asupra organismului

1. Voinţa acţionată în timpul hipnozei

Până în ultimul timp[22], fiziologii considerau că doar fibrele *striate* din corpul omenesc sunt dependente direct de acţiunea voinţei, nu şi fibrele *lise,* însă experienţele de hipnoză au demonstrat încă de la început că acea idee fixă indusă prin tehnica sugestiei, influenţează -contrariu opiniilor anterioare - orice organ al corpului. Cât se poate de revelatoare în acest sens au fost experimentele de vezicaţie făcute prin sugestie hipnotică. Iată în cele ce urmează câteva dintre ele, aşa cum au fost relatate de către doctorul Grasset[23]:

„Doctorul Louis Pregalmini din Intra, în Piémont, după ce a adormit un pacient, i-a sugerat că-i va face o vezicaţie, însă în loc să-i aplice un plasture vezicant, i-a pus pur şi simplu pe rană hârtia pe care îi scrisese reţeta. Vezicaţia a avut loc, iar rana a supurat pe perioadă de zece până la douăsprezece zile.

Focachon, un farmacist din Charmes, i-a sugerat prin hipnoză unei paciente ce se plângea de dureri în regiunea abdominală superioară, că în zona dureroasă avea să se formeze o băşică asemănătoare celei formate prin arsură. A doua zi, băşica exista în locul indicat. Aceleiaşi paciente care se plângea altă dată de o nevralgie în zona cervicală dreaptă, i s-a spus acelaşi lucru.

---

[22] Înainte de 1950, data ediţiei definitive a cărţii de faţă.

[23] Docteur Grasset: **L'Hypnotisme et la suggestion.**

obţinându-se deasemenea o inflamare a epidermei, asemănătoare unei arsuri.

Doctorii Liébault, Bernheim, Liégeois şi Beaunis au reluat împreună cu Focachon experimentele şi au constatat că într-o zonă de 4-5 centimetri, epiderma devenise mai groasă şi fără viaţă, având o culoare alb-gălbuie, fiind înconjurată de o zonă colorată în roşu intens, cu o umflătură centrală de aproximativ o jumătate de centimetru.

Bourru şi Burot au trasat pe braţul unui pacient adormit cu ajutorul vârfului unui cuţit literele ce formau numele acestuia, fără să vătămeze câtuşi de puţin epiderma, pronunţând cuvintele; „În noaptea asta, la ora patru, urmele pe care le-am trasat vor sângera". Pe braţul paralizat al pacientului[24] nu s-a produs nici o sângerare, însă pe braţul valid au apărut în relief contururile literelor colorate în roşu şi, în câteva puncte, au apărut chiar şi picături de sânge.

Mabille a realizat prin sugestie o serie de hemoragii cutanate, folosindu-se de aceiaşi tehnică a trasării unor litere pe braţ, pulpă şi frunte.

La Salpêtrière, Charcot şi colaboratorii săi au realizat după cum afirmă Binet şi Féré, arsuri frecvente ale epidermei recurgând de asemenea la sugestie".

Toţi hipnotizatorii sunt de acord în privinţa faptului că sugestia diminuează - sau chiar suprimă definitiv - sensibilitatea. Anestezia hipnotică a fost verificată de foarte mulţi specialişti în domeniu, ca de exemplu Broca, Follin, Estaille, Eliotson, Charcot, Dumontpallier, Bérillon, pentru a nu cita decât o parte dintre ei[25].

---

[24] Este vorba despre un hemiplegic.

[25] Anestezia hipnotică este utilizată astăzi foarte frecvent în numeroase domenii chirurgicale şi medicale.

Se poate afirma că şi în cea mai superficială stare de hipnoză completă[26] se poate obţine prin simpla enunţare a unei afirmaţii insensibilitatea cutanee, iar insensibilitatea unei regiuni întinse a corpului se poate provoca chiar şi în stare de veghe.

Mai multe încercări - încununate de succes - au fost realizate la Facultatea din Nancy de către doctorul Beaunis în ceea ce priveşte influenţa sugestiei asuupra inimii. Astfel, sub efectul simplei afirmaţii că ritmul cardiac va suferi o diminuare, bătăile inimii pacientului respectiv înregistrate cu ajutorul sfigmografului au variat între 6 şi 13 pulsaţii pe minut.

În aceiaşi ordine de idei, Marès şi Hellich - după cum relatează Grasset în lucrarea sa deja citată-au reuşit să realizeze prin sugestie scăderi ale temperaturii corpului de până la 34, 5 grade.

La întrebarea „Cum se produc aceste fenomene?”, răspunsul este unul singur: pe cale vasomotorie. Ideea indusă prin sugestie acţionează asupra sistemului nervos, iar această acţiune se exercită până la nivelul ramificaţiilor nervoase, în jurul vaselor aparatului circulator. Se cunoaşte foarte bine faptul că anumite emoţii provoacă înroşirea figurii, în timp ce altele provoacă o paloare momentană. O persoană timidă care pătrunde într-un mediu a cărui importanţă este exagerată, resimte instantaneu o reacţie al cărui efect contractează canalele vasomotorii ale figurii, determinând un aflux de sânge în epidermă. Senzaţia de frică acţionează în sens invers, provocând o relaxare a canalelor vasomotorii şi în consecinţă un reflux de sânge.

Se poate afirma astfel cu certitudine că ideea sugerată, repetată şi menţinută îndelung în conştiinţă, exercită o modificare curativă nu numai în cazul bolilor nervoase, aşa cum este convingerea generală, dar şi în situaţia unor boli organice. Toate cazurile patologice, cum sunt tulburările funcţionale ale stomacului,

[26] **Méthode pratique de magnétism, hypnotisme, suggestion** (Editions Dangles).

intestinelor, inimii, plămânilor, rinichilor, ficatului şi chiar tumorile, au fost tratate prin sugestie, iar numeroasele rezultate pozitive au permis să se afirme că **gândirea acţionează asupra organismului.**

Hipnoza pare o stare anormală, în care fenomenologia psihicului este absolut preponderentă celei fizice, însă în cele ce urmează se va vedea că aceiaşi lege prin care psihicul acţionează în mod evident asupra fizicului în stare de somn provocat, se manifestă câteodată şi în stare de veghe, cu aceiaşi intensitate.

2. Efectele profunde ale ideii în stare de veghe

În ceea ce priveşte psihologia embriologică, se pot cita exemple extrem de concludente, în care o emoţie, o idee sau o anumită stare de suflet a mamei, au avut asupra viitorului copil repercusiuni cât se poate de precise, însă ne vom limita doar la acele cazuri de autosugestie ce acţionează asupra creierului celui ce o practică.

Războiul a răspândit cunoaşterea acelui mod de disociere momentană a conştiinţei soldatului faţă de sensibiliatea sa fizică. S-a întâmplat des ca purtat de ardoarea luptei, cel care a fost rănit, chiar foarte grav - fapt care în viaţa obişnuită ar fi declanşat o reacţie violentă de durere - să nu realizeze nici faptul că a fost rănit şi nici chiar faptul că-i curgea sânge. Se relatează cazul unui soldat care după ce a primit în corp *şaptesprezece* gloanţe, a continuat să lupte până la sfârşitul bătăliei, după care a declarat că simte o anumită „slăbiciune", fiind astfel luat de infirmieri şi evacuat la un spital, unde a murit la câteva ore de la internare, fără să acuze în mod deosebit dureri.

Iată în cele ce urmează un alt caz deosebit de interesant[27]:

---

[27] Citat de Duchatel şi Warcollier, în lucrarea: **Les Miracles de la volonté.**

„O tânără mamă este ocupată să aranjeze vasele într-un dulap din bucătărie, având ambele mâini ocupate. Copilul ei de câţiva ani scoate capul pe geam, care poate cădea în orice moment peste gâtul său, retezându-l aidoma unei ghilotine.

În acest moment mama se întoarce brusc şi întrevede pericolul. Sub influenţa emoţiei, mai ales că respectiva femeie era şi foarte impresionabilă şi nervoasă, sângele ei a avut un influx puternic, formând un cerc eritomatos de culoare roşiatică în jurul gâtului, exact în locul în care gâtul copilului său ar fi urmat să fie lovit de geam. Iar amprenta respectivă, în primul rând dermografică, a persistat câteva ore, putând fi observată de medicul care a sosit".

Relatăm încă un caz în care acţiunea ideii a fost cât se poate de rapidă. Subiectul care urma cursurile facultăţii de anatomie, încerca o senzaţie de tulburare în regiunile corpului menţionate de profesor la curs. La cursul de patologie, simpla enunţare a unor simptome predate, provoca subiectului o stare simptomatică identică cu fiecare dintre bolile respective, pe când descrierea unei operaţii provoca dureri insuportabile exact în regiunea analizată pentru intervenţia chirurgicală.

Se poate spune că este vorba despre anomalii şi că un individ sănătos nu prezintă asemenea manifestări. Însă tocmai aceste cazuri excepţionale pun în lumină legea reacţiei „Eului raţional" asupra organismului, lege care rămâne aceiaşi pentru toţi, cu singura diferenţă că anumite persoane au nevoie de o mai mare activitate psihică decât alţii pentru a concretiza o repercusiune fizică precisă. Astfel există indiciile unei puteri latente în organismul fiecăruia dintre noi, putere pe care trebuie s-o dezvoltăm pentru a o exercita eficient prin controlul voinţei.

Anumiţi adepţi orientali cum sunt dervişii, fachirii, sau yoghinii, au împins până la limite extraordinar de întinse puterea asupra lor înşişi. Astfel, ei sunt capabili să suporte focul fără să se ardă, să-şi străpungă carnea fără să simtă nici cea mai mică durere, să-şi încetinească mişcările din interiorul organismului, să se îngroape pentru mai multe săptămâni după care să revină la

viaţă, etc. Relatărilor celor ce au vizitat India abundă de asemenea descrieri, iar în zilele noastre acest gen de exemple au început să se răspândească şi în Occident.

De asemenea, în Africa există anumiţi adepţi ai unor practici religioase care au dobândit în urma unor antrenamente îndelungate puterea de a provoca asupra lor înşişi fenomene asemănătoare celor din India. Iată în acest sens câteva dintre relatările lui Duchatel şi Warcollier, în lucrarea lor[28]:

„Penne l-a întrebat pe marabu dacă nu cunoaşte vreun secret fizic sau fiziologic, ca de exemplu cel de a rezista focului. Marabuul i-a răspuns afirmativ: imediat şi-a pus mâna deasupra flăcării unei lumânări care ardea pe masă, a menţinut-o aşa câteva minute, după care şi-a retras-o, fără să existe vreo urmă de arsură şi fără ca marabuul să fi arătat vreo senzaţie de durere. Bastianini care era de faţă, a încercat să-l imite pe marabu, dar mâna nu i-a rezistat decât câteva secunde deasupra flăcării, după care şi-a retras-o imediat, A doua zi i-a spus lui Penne că mâna încă îl mai durea iar palma îi era inflamată ...

Al doilea şeic se ridică, luă un pumnal, îi introduse vârful în gură, îşi străpunse obrazul stâng în aşa fel încât vârful pumnalului ieşi din gură. Nu se ivi nici o picătură de sânge, iar pe figura şeicului nu se văzu nici o expresie de durere. Apoi îşi mai străpunse şi obrazul drept, gâtul şi mâinile.

După ce i-am făcut semn, a început să-şi extragă cele cinci pumnale, două din obraji, unul din gât şi două din braţe, din nou fără să se ivească nici o picătură de sânge şi fără să manifeste nici cea mai mică expresie de durere. Doar în braţe s-au putut observa două urme mici, asemănătoare unor echimoze.

Şeicul se retrase apoi în fundul încăperii, îşi dezgoli abdomenul, luă o sabie şi spunând cuvinte de neînţeles, începu să

[28] După **Nuova Parola**, din Roma, tradusă de M. C. Vesmes, directorul instituţiei Annales des sciences psychiques.

se lovească cu tăişul sabiei peste abdomen. I-am cerut să plimbe tăişul sabiei peste piele, apăsând-o, ceea ce a făcut imediat. După ce i-am spus să termine, am examinat tăişul sabiei care era cât se poate de ascuţit. Pe abdomenul şeicului nu am descoperit nici o tăietură, ci doar două linii uşor roşietice, ca nişte echimoze, sau ca urmele lăsate de o legătură strânsă, cum ar fi de exemplu o sfoară subţire".

La Londra în anul 1870, mediumul Home, a arătat la o şedinţă la care a asistat şi Sir Russel Wallace, că poate mânui timp îndelungat cărbuni aprinşi, fără să rezulte pentru el nici cea mai mică durere şi fără să prezinte nici cea mai mică urmă de arsură.

3. Puterile gândirii profunde

Tot ce a fost prezentat până acum pare să facă parte din paranormal, aşa încât cititorul este îndreptăţit să se întrebe dacă aceste lucruri pot fi utile unui individ normal şi lipsit de timpul necesar pentru un asemenea antrenament de durată, încât să aplice cu succes puterea directă a voinţei asupra propriului organism. Însă trebuie menţionat faptul că persoana zilelor noastre care duce o existenţă obişnuită, dar care posedă suficiente cunoştinţe asupra teoriei psihicului - mai ales dacă a început să-şi cultive voinţa prin metode cum sunt cele prezentate în cartea de faţă - poate exercita asupra propriului corp o influenţă terapeutică profundă.

Autovindecarea despre care vom vorbi a fost obţinută într-adevăr de o personalitate ilustră din domeniul ştiinţelor psihice, Hector Durville, dar acest caz disperat a prezentat o dificultate neobişnuită. Bolnav de uremie, Durville a fost atins în anul 1913 de o pleurezie purulentă, un epifenomen al afecţiunii renale de care suferea. Mai mulţi medici au diagnosticat boala şi au declarat că este incurabilă. „Tuşeam încontinuu, scrie Durville[29], şi

[29] **Thérapeutique psychique** (Editions Perthuis).

scuipam câteodată câte un litru de sânge şi materii purulente pe zi, iar toată lumea care mă înconjura aştepta momentul fatal".

În acea perioadă eram în raporturi zilnice cu Durville, care deja căpătase o mare încredere în forţa sa magnetică, şi suferеam la gândul de a-l vedea răpit prematur dintre cei vii. Împotriva tuturor aşteptărilor, Durville nu a murit. Ne-a anunţat că s-a hotărât să înceapă cura şi că se simţea absolut sigur de succes. Fiind o fire puţin comunicativă, nu ne-a relatat pe moment procedeele exacte pe care le folosea, acest lucru făcându-l mai târziu, în broşura citată, din care extragem rândurile următoare:

„Gândul îmi era în permanenţă aţintit spre vindecare ... Având toată încrederea în rezultatul pe care îl aşteptam, practicam pe cât era posibil respiraţia profundă. În timp ce inspiram, stăteam cu mâinile aşezate în dreptul plămânului stâng, spunânndu-mi în gând sau chiar cu jumătate de glas: „Chem în ajutorul meu toate forţele naturii necesare pentru a mă vindeca". În timp ce-mi menţineam în piept aerul inspirat, spuneam: „Absorb forţele curative pentru a le adăuga la ale mele". Iar după ce expiram, spuneam: „Expulzez gazele şi produsele de denutriţie". Această operaţie triplă, repetată o oră întreagă, fie în timpul zilei, fie seara, îmi aducea forţe fizice şi morale apreciabile, care erau folosite de organism, având drept consecinţă ameliorarea stării mele.

Variam metoda aplicată de absorbţie energetică autosugestivă în mai multe feluri; câteodată stăteam cu amândouă mâinile aşezate în dreptul plămânului bolnav spunându-mi: „Absorb din natură forţele necesare pentru a-mi vindeca plămânul şi mi le fixez în plămân, care le va folosi; apoi expulzez produsele de denutriţie.

Într-o manieră similară acţionam asupra rinichilor, inimii, stomacului sau oricărui alt organ care avea nevoie de întăriri, căutând de asemenea să echilibrez organele între ele".

Spre stupefacţia tuturor celor care au fost martorii crizelor acute ale bolnavului, acesta s-a restabilit vizibil, ceea ce a făcut pe medici să declare că a fost un „caz unic în felul său".

Mai târziu, Durville a terminat cura printr-o acţiune psihică delimitată precis funcţiei renale:

„Punându-mi palma mâinii stângi în dreptul rinichiului stâng, care era cel mai afectat şi palma mâinii drepte în dreptul rinichiului drept şi reprezentându-mi organele cât mai bine, mi-am concentrat gândurile de la exterior spre interior, pentru a pătrunde şi a satura rinichii. După câteva clipe, păstrându-mi gândirea clară şi precisă, îmi spuneam în gând sau cu jumătate de glas: „Pătrund în interiorul rinichiului prin arteră şi ies prin vena renală". Apoi, după ce parcurgeam acest traseu, intram din nou prin nervul care urmăreşte artera, spunându-mi: „Pătrund prin partea senzitivă a nervului, urmăresc toate ramificaţiile nervoase şi mă întorc prin partea motrice a nervului. Pătrund dinspre partea concavă a rinichiului în bazinul pe care îl umplu, mă concentrez, şi apoi, prin tuburile urifere, pătrund într-o piramidă a lui Malpighi, închipuindu-mi că acţiunea pe care am de gând s-o realizez va comunica cu restul piramidelor".

Practica descrisă de Durville a fost repetată timp de câteva luni, zi de zi, conducând în cele din urmă la vindecarea lui completă şi permiţându-i să trăiască până la o vârstă apreciabilă.

În principiu, cunoştinţele anatomo-fiziologice necesare pentru a se autotrata într-un asemenea caz se pot afla la îndemâna oricui, chiar dacă iniţial nu există decât câteva cunoştinţe elementare, însă acestea sunt suficiente pentru a se încerca cu un rezultat cât se poate de eficient metoda de autovindecare cu ajutorul gândirii[30].

---

[30] A se vedea lucrarea lui Mantak Chia: **Energie vitale et autoguérison** (Editions Dangles).

4. Acţiunea curativă a gândirii la antici

În Chaldeea, în Persia, în Egipt, la vechii greci sau la romani, se găsesc în relatările referitoare la medicină o serie de practici având ca scop activarea imaginaţiei bolnavilor în scopul vindecării lor. Strabon, Diodor din Sicilia, Jamblique Prosper Alpini, Pausanias şi alţii au notat invocaţiile prin care egiptenii îi implorau pe Isis sau pe Anubis pentru a-şi alina suferinţele, atestând în acelaşi timp faptul că se obţineau efecte pozitive.

La vechii greci şi romani, medicina practicată în temple se bucura de o încredere universală. Cronicile vremii menţionează faptul că după ce bolnavii implorau îndelung zeii protectori ai locurilor să-i uşureze de suferinţele provocate de boli, adormeau, iar după ce se trezeau erau complet vindecaţi.

Această terapie misterioasă s-a perpetuat de la popoarele antichităţii, ajungând în Evul mediu un apanaj al vrăjitorilor, pentru ca în zilele noastre să se mai practice în anumite locuri sub formă de ritualuri[31]. O explicaţie raţională a rezultatelor acestor practici a fost încercată pentru prima oară de Charcot în anul 1897[32]. Încrederea generează o idee fixă, iar concentrarea mentală involuntară, reţetele ocultiştilor, cât şi rugăciunile adresate oricăror divinităţi nu reprezintă altceva decât **efortul voinţei îndreptat spre ideea de vindecare.**

În Boston a existat o asociaţie puternică intitulată *Christian Science,* ai cărei adepţi, reuniţi în ceremonii inspirate de conceptualismul lor metafizic, adresau Invizibilului un apel pentru ca boala - care conform opiniei lor nu este altceva decât un dezechilibru sau o lipsă de armonie - să dispară „ca umbra dintr-o încăpere în care se trag perdelele şi pătrunde lumina”. Membrii asociaţiei amintite practicau numeroase cure, printre care figurau

---

[31] A se vedea lucrarea lui Mario Mercier: **Chamanisme et Chamans** (Editions Dangles).

[32] **La foi qui guérit.**

şi cele specifice cazurilor disperate pe care alte metode medicale clasice nu reuşiseră să le vindece[33].

Toate religiile au locurile lor de pelerinaj în care, asemenea templelor antichităţii, este venerată o zeitate invizibilă cu cea mai mare ardoare. Cel mai celebru loc de pelerinaj din Franţa se află la Lourdes, în care punerea în scenă are un efect deosebit asupra imaginaţiei bolnavilor, cu atât mai mult cu cât aceştia sunt receptivi la asemenea manifestări. Se pare că într-adevăr, dispoziţia sistemului nervos a bolnavilor şi nu cea sufletească este importantă, întrucât nu întotdeauna cei mai pioşi beneficiază de vindecare.

Dacă imaginaţia dirijată în mod convenabil acţionează asupra unor stări patologice, atunci nu se mai poate pune sub semnul îndoielii că aceiaşi facultate, orientată de certitudinea experimentelor ce înlocuieşte încrederea oarbă, poate avea o putere considerabilă asupra organismului.

Iar pentru a încheia, se pare că determinantul direct al acestor efecte benefice pe care le-am amintit este imaginea mentală - impusă de o influenţă exterioară sau concepută deliberat - a stării de sănătate. În cele ce urmează, vom vedea cum din toate aceste considerente expuse până în prezent, se poate construi o metodă practică de autosugestie curativă.

5. Aplicaţii individuale

Concentrarea mentală nu implică aşa cum poate părea la prima vedere o tensiune nervoasă istovitoare; se poate spune chiar că prima condiţie necesară a fi împlinită pentru realizarea auto-influenţării o constituie starea de calm.

---

[33] În prezent, există numeroase lucrări care demonstrează virtuţile curative ale „gândirii pozitive". (A se vedea în special lucrările lui Joseph Murphy).

Indiferent dacă este vorba despre o simplă boală sau un caz mult mai grav, întindeţi-vă, relaxaţi-vă corpul şi imaginaţi-vă că dacă aţi fi sănătos, aţi simţi o stare de bine. Gândiţi-vă că vă aflaţi într-o stare de calm şi reprezentaţi-vă această stare afirmând în acelaşi timp cu convingere că chiar dumneavoastră veţi fi cel care îi va da naştere. Timp de zece minute, aveţi grijă să nu vă mişcaţi, întrucât imobilitatea are ea însăşi un efect salutar, contribuind la calmarea impulsivităţii intelectuale.

Din momentul în care puteţi rămâne imobil un sfert de oră, nu veţi mai simţi nevoia de a vă mai mişca, iar reprezentarea imaginativă a stării de bine atenuează încetul cu încetul durerea sau starea de suferinţă şi tinde să regularizeze starea febrilă care vă stăpânea până atunci.

Dacă nu aveţi cunoştinţele fiziologice necesare pentru a vă da seama cu exactitate ceea ce se petrece în organismul dumneavoastră sau pentru a vizualiza organele afectate, mulţumiţi-vă să vă gândiţi că vă aflaţi într-o stare de bine satisfăcătoare şi apreciabilă. Repetaţi-vă în permanenţă acest lucru, nu numai printr-o formulă verbală sau mentală de tipul: „Sentimentul de a mă simţi mai bine nu va înceta să se producă" ci mai presus de orice, imaginându-vă ceea ce doriţi să resimţiţi: atenuarea durerii, starea agreabilă de bine, somnolenţa, somnul profund, etc.

Dificultatea autosugestiei curative rezidă în rezistenţa opusă de afluxul ideilor relative suferinţei încercate până atunci: inconvenientele ei, întârzierea adusă în munca de zi cu zi, neliniştea provocată, etc. Din acest motiv este necesar a se face apel la raţiune şi de a fi convins că cel mai sigur mijloc de a reduce durata timpului pierdut este de a se disocia în modul cel mai rapid cu putinţă de orice altă noţiune străină dorinţei dumneavoastră, prin orientarea corespunzătoare a forţelor interioare care vor facilita şi grăbi revenirea la starea normală.

Este indiscutabil că în acest context, respectarea normelor de igienă rămâne absolut indispensabilă, altminteri acţiunea psihică

ce este exercitată asupra Eului va întâlni un element antagonist. Astfel, certitudinea de a fi plasat în cele mai bune condiții dorite pentru a determina o stare de ușurare reprezintă o condiție curativă indispensabilă.

Aproape toți bolnavii resimt o ameliorare a stării lor din clipa în care au primit din partea medicului curant câteva cuvinte de îmbărbătare. Din momentul în care au auzit doctorul pronunțând cuvinte similare cu acestea: „Aveți următoarea boală, iată medicamentele pe care trebuie să le luați, care nu vor întârzia să-și facă efectul și să vă facă să vă restabiliți" sau orice altceva similar, starea lor de anxietate se va atenua. Energia pe care și-au cheltuit-o de-a lungul așteptării angoasate a verdictului medicului va rămâne din acel moment în ei, ceea ce le va produce o revigorare aproape instantanee.

Dirijând gândurile cât se poate mai exact asupra organului bolnav, se pot folosi în propriul avantaj metodele deja recomandate de respirație și de absorbție energetică. Cu calm, fără grabă și fără nici o teamă, inspirați încet imaginându-vă că odată cu aerul absorbiți și forțele răspândite în atmosferă; păstrați aerul inspirat câteva clipe, închipuindu-vă că vă fixați în organism energiile conținute de acesta, după care expirați-l cu convingerea că eliminați astfel și produsele de denutriție, dar că ați conservat elementele dinamizante inspirate.

Dacă se întâmplă să obosiți după un asemenea procedeu, renunțați provizoriu la el și practicați izolarea, după care reîncepeți să vă orientați activitatea psihică spre regiunea corpului ce necesită atenție, având vie ideea că această regiune va dobândi curând starea ei normală.

Durville recomanda discipolilor săi de „a vorbi cu organele"[34] ca și cum acestea ar fi niște slujitori cunoscuți, dându-le cu blândețe dar cu hotărâre ordinul de a funcționa normal:

[34] **Thérapeutique psychique.**

„De mai multe ori pe zi, spune Durville, şi în special seara, la culcare sau noaptea, în momentele de insomnie, izolaţi-vă şi nu vă mai gândiţi la nimic[35]; relaxaţi-vă corpul, şi în această stare de calm aparent, vorbiţi celulelor, organelor şi întregului dumneavoastră organism pentru a le calma sau a le excita, conform necesităţilor. Veţi fi foarte curând uimit simţind cât de mult se vor conforma acestea dorinţelor dumneavoastră. Pentru acest lucru, vorbiţi ca şi cum aţi vorbi unei persoane cunoscute aflate în faţa dumneavoastră. Impuneţi-vă dorinţa de a vindeca acestă persoană sau organele respective prin acţiunea gândirii şi imediat, datorită acestui lucru, se va produce un fel de inducţie care va acţiona asupra lor".

În bolile grave în care prima criză este urmată de o stare depresivă sau de o stare de semiinconştienţă, lipsesc de multe ori resursele energetice necesare autosugestiei, însă se poate încerca cel puţin alungarea gândurilor descurajante, a tristeţii, a stării de anxietate sau de teamă, pentru a le înlocui cu gânduri mai optimiste.

Aşa cum spuneam mai înainte, un anumit antrenament prealabil al voinţei în caz de boală facilitează influenţa psihicului asupra fizicului. La acest deziderat vom adăuga faptul că din momentul în care dezvoltarea psihicului a atins un anumit nivel, se produce o anumită disociere a Eului, cu toate impresiile şi senzaţiile consecutive. Astfel, se asistă aidoma unui spectator la ceea ce se petrece în sine, fără a lua parte la desfăşurarea evenimentelor. Sub acţiunea bolii, Eul pare a fi un rege imobilizat de servitorii săi, însă păstrând în acelaşi timp asupra lor un ascendent suficient pentru a-i determina să-l elibereze din acea stare.

În afecţiunile cronice de lungă durată, răgazurile mai mult sau mai puţin de durată lasă pacientului timpul necesar pentru a-şi

---

[35] Este vorba despre genul de izolare descris în capitolul V, paragraful 1.

analiza cazul într-un tratat de patologie, pentru a-şi înţelege boala şi pentru a se autotrata cu cea mai mare precizie prin reprezentări mentale riguros construite.

Exemplul pe care l-am prezentat anterior demonstrează cât se poate de clar ceea ce se poate obţine prin aplicarea unei astfel de metode. Chiar şi şovăielnic, efortul gândirii - sau cel puţin al voinţei - îndreptat spre ideea de uşurare a suferinţei şi spre vindecare, determină întotdeauna rezultate suficiente ce permit stabilirea încrederii în terapia autosugestivă.

* * *

CAPITOLUL VII

Puterea directă a voinţei asupra altora

1. Puterile legendare ale magilor

Magia este definită ca o „artă care poate să îndeplinească minuni, în ciuda legilor naturii". Cu toate acestea, cei care vor parcurge operele unor ezoterici contemporani (ca de exemplu Wronski, Lacuria, Saint-Yves d'Alveydre, Eliphas Levi, Stanislas de Guad'ta, Papus, Péladan şi încă alţi câţiva) vor găsi într-o documentaţie cât se poate de serioasă expozeul unei asceze antice care a născut şi a dezvoltat ascendentul iniţiatului asupra semenilor săi.

„Magia la perşi era un sacerdoţiu a cărui practică era încredinţată savanţilor şi înţelepţilor, care primeau în consecinţă calificarea de magi. Aşadar, cuvântul magie simbolizează ideea de măreţie, de maiestuos. Ştiinţa ocultă nu era predată decât în cel mai profund secret, la adăpostul templelor, aşa încât tehnicile operative au dispărut în mod inevitabil odată cu trecerea civilizaţiilor vechi. Însă istoricii, filozofii, medicii şi poeţii au citat numeroase fapte prin tăbliţele acoperite de inscripţii, mesajele lăsate pe zidurile templelor, hieroglifele din bazoreliefuri şi toate monumentele scăpate de ravagiile provocate de trecerea timpului, în care au fost relatate practicile misterioase ale ocultismului ce erau răspândite peste tot, mai ales în Egipt, India, Persia, Chaldeea şi Grecia[36].

În primul secol al erei noastre, au existat doi iniţiaţi, probabil ultimii care au cunoscut tainele vechilor temple: Apollonius din

---

[36] Durville et Jagot: **Histoire du magnétisme.**

Tyane şi Simon Magicianul. Faptele primului, reputat pentru puterea sa magică, au fost relatate de istoriograful Philostrate:

„O tânără murise, iar catafalcul ei era urmat de multe lume, printre care şi logodnicul tinerei, care scotea strigăte de disperare. Întreaga Romă împărtăşea durerea logodnicului fetei, întrucât aceasta era fiica unei familii distinse. Apollonius care s-a nimerit să fie martor la cele petrecute, a strigat: „Lăsaţi catafalcul jos, voi face în aşa fel încât să vă opresc lacrimile". Şi a întrebat cum se numea tânăra. Aproape toată lumea de faţă a fost convinsă că va ţine un discurs cum se obişnuia în asemenea situaţii, însă Apollonius a atins doar corpul tinerei, a rostit câteva cuvinte şi imediat fata s-a trezit de parcă s-ar fi sculat dintr-un somn adânc. A scos un strigăt, s-a ridicat din sicriu şi a alergat spre casa părintească, aşa cum Alceste a fost readus la viaţă de către Hercule"[37].

Simon Magicianul, unul dintre fondatorii filozofiei gnostice, şi-a cucerit de asemenea o reputaţie deosebită, realizând aidoma lui Isus Cristos şi a apostolilor săi - cu care a fost contemporan - minuni şi numeroase vindecări. Însă în ciuda puterii sale, a lăsat să se întrevadă faptul că era convins de superioritatea puterii apostolilor, întrucât a încercat să cumpere de la apostolul Petru secretul puterilor acestuia. De aici derivă numele de „simonie" dat traficului de secrete sau de obiecte sacre, iar lui Simon Magicianul i-a fost ridicată o statuie cu inscripţia: *Simoni Deo.*

Datorită ritualului precis rezervat privilegiaţilor acestor practici, invocaţiile, rugile, binecuvântările sau blestemele anticilor - proferate cu o încredere nestrămutată - apar ca nişte mijloace primitive capabile să *pună la lucru forţele necunoscute, iradiate sau atrase de către psihicul uman,* aceasta fiind una dintre concepţiile îmbrăţişate de un mare număr de gânditori.

---

[37] **Apollonius din Tyane, sa vie, ses voyages.**

„Un suflet, spune Goethe, poate ca prin simpla sa prezenţă să acţioneze asupra unui alt suflet. Noi toţi avem în noi forţe electrice şi magnetice asemănătoare magneţilor, iar după cum venim în contact cu corpuri asemănătoare sau diferite, ne atragem sau respingem".

2. Scurt istoric

Principalele chei ale puterii voinţei, aşa cum au fost ele practicate de către greci, par a fi iremediabil pierdute începând cu primele secole ale erei noastre. Câteva spirite intuitive au străpuns totuşi realitatea acestui gen de acţiune exercitată chiar şi la distanţă de fiinţa umană asupra semenilor săi. Marsile Ficin[38] afirmă că:

„Spiritul fiind agitat de dorinţe puternice poate acţiona nu numai asupra propriului corp, ci şi asupra unui corp învecinat, mai ales dacă acest corp este uniform prin natura sa şi are o constituţie mai slabă".

Pomponace[39] susţine o teză similară:

„Sufletul acţionează modificând corpul prin intermediul emisiunilor fluidice care au proprietatea de a acţiona de la distanţă. Aceste emisiuni fluidice nu au aceiaşi putere la toţi oamenii; altfel spus, există oameni care au o capacitate foarte dezvoltată de a acţiona asupra semenilor lor, în timp ce alţii sunt complet lipsiţi de acest lucru. Sufletul îşi exercită puterea prin transmiterea unor vapori, extrem de subtili, pe care îi trimite spre alte suflete".

Agrippa[40], a cărui reputaţie de magician a fost enormă, a scris:

---

[38] 1433-1499. **Oeuvres complètes**, în 2 volume (Bâle, 1651).

[39] 1462-1525. **De Naturalium Affectuum Admirandorum Cansis seu der Incanta-tionibus** (Bâle, 1517).

[40] 1426-1534. **La philosophie occulte** (La Haye, 1727).

„Pasiunile sufletului, care dau curs fanteziei în momentul în care devin violente, pot nu numai să schimbe propriul corp, dar îşi pot prelungi acţiunea şi asupra unui corp străin, de asemenea manieră încât se pot produce reacţii extraordinare în elemente şi lucruri. Aşa că nu trebuie să ne mire faptul că spiritul poate acţiona asupra corpului şi spiritului altcuiva".

Cititorul poate găsi numeroase alte exemple şi păreri similare cu cele de mai sus prin abundenta literatură ocultă contemporană. De la Paracelsus care vindeca de la distanţă şi până la Du Potet - autorul unui adevărat curs de influenţă psihică la distanţă[41] - toţi cei care au practicat aceste tehnici au cunoscut şi apreciat acţiunea proprie a voinţei.

Mesmer provoca crize subiecţilor săi stând într-o încăpere alăturată acestora şi acţionând prin pereţi. Camille Flammarion[42] relatează, aşa după cum afirmă doctorul Kerner, cum la curtea Ungariei, Mesmer a fost pus de savantul Seiffert să repete experimentul anterior şi cum a reuşit spre stupefacţia acestuia.

De Puységur îşi sugestiona mental pacienţii somnambuli, iar în teoriile sale a făcut o separaţie netă între magnetismul specific organismului şi influenţa psihică generată de voinţă.

Du Potet realiza vindecări de la distanţă, şi în sfârşit Durville, mult mai experimentat decât predecesorii săi în ceea ce priveşte acţiunea voinţei la distanţă, a susţinut cu îndrăzneală faţă de practicienii ocultişti că orice gând se exteriorizează din emiţătorul său pentru a acţiona asupra subiectului căruia îi este adresat.

---

[41] Sub titlul: **La magie dévoilée.**

[42] **La Mort et son mystère.**

3. Exemple de comunicare a gândurilor

Cu privire la acest subiect au fost făcute deja câteva referiri[43], iar exemplele de astfel de fenomene abundă, încât practic nu mai sunt puse la îndoială de nimeni şi în fiecare zi altele noi se adaugă la impresionantul număr al celor vechi. C. Flammarion - căruia îi revine onoarea de a fi fost primul în Franţa care a făcut în acest sens un studiu sistematic - aduce o contribuţie nouă la studiul telepatiei. Iată în cele ce urmează două extrase din observaţiile sale:

Mai întâi, două întâmplări comunicate de doctorul Poirson de Passavant:

I. „În urmă cu două luni, mă găseam la Belfort şi am început brusc să mă gândesc cu o intensitate neobişnuită la unul dintre confraţii mei din Jura, la care de obicei nu mă gândesc decât o dată pe an. Peste câteva minute, m-am întâlnit cu el la o intersecţie. Întrucât mergea pe bicicletă, şi venea dintr-o stradă perpendiculară cu cea pe care mergeam eu, mi-a fost imposisbil să-l zăresc mai înainte.

II. „Fiind de profesie medic, mi s-a întâmplat deseori să fiu trezit noaptea. Prin faţa casei mele trec o mulţime de oameni, dar dacă cineva urmează să sune la uşa mea, eu ştiu dinainte că va face acest lucru şi mă trezesc singur, în momentul în care persoana respectivă se află la douăzeci de metri de uşa mea. Am constatat că lucrul respectiv s-a repetat de sute de ori în doisprezece ani".

Al doilea exemplu se referă tot la o comunicare a gândurilor, dar de această dată în vis:

„Pe data de 9 ianuarie 1909, am venit la Montiers pentru a sta câteva ore cu părinţii mei, pe care i-am lăsat bine sănătoşi. Peste

---

[43] **Méthode pratique de magnétisme, hypnotisme, suggestion** (Editions Dangles).

câteva zile, mama m-a înştiinţat că atât ea cât şi tatăl meu erau la fel, bine sănătoşi.

În noaptea de 30 spre 31 ianuarie, am visat că mă dusesem din nou la părinţii mei. In salon am văzut o mulţime de oameni adunaţi în jurul unui pat improvizat. I-am dat la o parte şi l-am văzut pe tatăl meu, întins fără viaţă pe un pat improvizat, pe o saltea. A doua zi de dimineaţă am aflat că în ajun, către ora 11 seara, tatăl meu avusese o indispoziţie şi că a murit a doua zi de dimineaţă la ora cinci şi jumătate, adică exact în clipa în care avusesem coşmarul acela. Corpul său fusese într-adevăr întins pe un pat improvizat, asemănător aceluia pe care îl văzusem în visul meu şi tot în salon".

Fapte asemănătoare cu cel de mai sus au fost relatate cu miile, demonstrând astfel că uneori, fără nici-o indicaţie deliberată, gândurile pot fi transmise şi impuse atenţiei celor ce le recepţionează.

4. Sugestia mentală

În cele ce urmează, vom analiza formularea exclusivă a sugestiei în gândire. Se pare că profesorul C. Richet a fost primul care a avut ideea să adoarmă de la distanţă pe câţiva dintre pacienţii săi care se găseau internaţi la spital, reuşind acest lucru de la bun început. Mai târziu, doctorul Ochorowicz de la Universitatea din Lemberg a efectuat o serie de experienţe şi de cercetări asupra sugestiei mentale. Dintre acestea, am relatat deja aşa zisele experienţe „de la Havre", deosebit de concludente[44].

Iată în cele ce urmează relatarea câtorva din experienţele lui Ochorowicz:

[44] A se vedea: **Méthode pratique de magnetisme, hypnotisme, suggestion et l'influence à distance** (Editions Dangles).

„Stând la câţiva metri de subiect şi prefăcându-se că scrie, Ochorowicz îşi sugestionează mental subiectul, dându-i o serie de instrucţiuni şi obţinând următoarele rezultate:

1) *Să ridice mâna dreaptă* (privind subiectul printre degetele mâinii stângi, lipite de frunte)

- în primul minut nu s-a observat nici-o reacţie din partea subiectului.

- în al doilea minut, s-a observat un tremur uşor în mâna dreaptă a subiectului

- în al treilea minut, tremurul din mâna dreaptă a subiectului s-a intensificat, acesta s-a încruntat şi în cele din urmă şi-a ridicat mâna dreaptă.

2) *Să se ridice şi să se îndrepte spre mine*

Ochorowicz conduce subiectul la locul său, fără să-i spună nimic.

Subiectul se încruntă, se agită, se ridică încet şi cu greutate de la locul său, şi se îndreaptă spre Ochorowicz cu mâna întinsă.

3) *Să-şi scoată brăţara de la mâna stângă şi să mi-o dea*

În primele clipe, nu s-a observat nici o reacţie din partea subiectului.

Apoi acesta întinde mâna stângă, se ridică, se îndreaptă către un spectator, apoi spre pian.

Îşi întinde braţul drept, şi-l mişcă în direcţia mâinii stângi, concentrându-şi probabil gândurile asupra ordinului primit.

Îşi scoate brăţara, pare că se gândeşte la ceva şi apoi i-o dă lui Ochorowicz.

4) *Să se ridice, să se apropie de fotoliul de lângă masă şi să se aşeze lângă noi.*

Subiectul se încruntă, se ridică şi se îndreaptă spre Ochorowicz. „Mai trebuie să fac ceva", a spus subiectul.

Căzut pe gânduri, atinge apoi scaunul şi deplasează de la locul său un pahar cu ceai.

Face un pas înapoi, ia fotoliul, îl împinge spre masă şi cu un zâmbet de satisfacţie cade în el, sfârşit de oboseală".

Pe lângă cazurile de transmitere spontană a gândirii, există tot atât de numeroase relatări referitoare la sugestia mentală, iar cele prezentate sau care vor fi prezentate în continuare nu au fost cele mai extraordinare, ci alese absolut la întâmplare.

Dintre cazurile semnalate şi care au fost verificate de cercetători independenţi şi nu de experimentatori profesionişti, vom reproduce în cele ce urmează unul relatat de Flammarion:

„La 9 iulie 1887, pe o vreme caldă şi prevestitoare de furtună, îmi făceam siesta balansându-mă într-un hamac în salon, citind o carte de M. E. Gurney. Era ora trei după-amiaza. Soţia mea se afla în apropiere, şi dormea adânc într-un fotoliu. Aţintindu-mi privirea asupra ei, mi-a venit ideea să-i sugerez *mental* ordinul să se trezească. Aşadar, am privit-o fix şi concentrându-mi atenţia, am strigat în sinea mea: *Trezeşte-te! Vreau să te trezeşti!* Au trecut trei - patru minute fără să obţin nici un rezultat şi întrucât soţia mea continua să doarmă liniştit, am renunţat la experienţa mea, zicându-mi că de altminteri m-ar fi mirat să-mi reuşească. Cu toate acestea, am reluat-o peste câteva minute, cu acelaşi insucces ca prima oară. M-am lăsat păgubaş, am reînceput să citesc şi în curând am uitat de tentativele mele infructuoase.

Dar peste vreo zece minute, soţia mea s-a trezit brusc. S-a frecat la ochi şi m-a privit cu un aer surprins şi într-o oarecare măsură, cam neliniştită.

- Ce vrei? De ce m-ai trezit? m-a întrebat ea.

- Eu? Nu ţi-am spus nimic.

- Ba da! Nu m-ai lăsat în pace până nu m-am trezit.

- Glumeşti! Nici măcar nu am deschis gura.

- Atunci, să fi visat? făcu ea pe un ton ezitant. Să ştii că da, uite, acum îmi amintesc perfect. Chiar am visat asta!

- Ia spune-mi, ce ai visat? Poate că este ceva interesant, am încurajat-o eu zâmbindu-i.

- Am avut un vis foarte urât, mi-a răspuns ea ... . Se făcea că eram pe vârful de la Courbevoie. Bătea vântul şi vremea era urâtă. Dintr-o dată, am văzut o făptură umană (Nu-mi dau seama dacă era vorba despre un bărbat sau o femeie) înfăşurată într-un cearceaf alb, rostogolindu-se în josul pantei şi făcând eforturi zadarnice să se ridice. Am vrut să alerg s-o ajut, dar m-am simţit reţinută de o forţă a cărei natură nu am realizat-o decât într-un târziu, dându-mi seama că tu erai acela care intenţiona cu tot dinadinsul să mă trezesc. „Hai, trezeşte-te" mi-ai strigat tu. Însă nu reuşeam să mă. trezesc şi eram perfect conştientă că luptam împotriva voinţei tale de a mă trezi. Cu toate acestea, când m-am trezit, încă mai aveam în urechi ordinul tău: „Hai! Trezeşte-te!".

Soţia mea s-a mirat mult când i-am spus că într-adevăr eu i-am comunicat în gând să se trezească. Nu ştia ce carte citeam, iar problemele legate de manifestările psihice nu au interesat-o niciodată. Şi nici nu a fost vreodată hipnotizată, nici de mine, nici de alţii".

Un proces verbal datat în ziua de 9 ianuarie 1886 şi semnat de doctorii A. Liébeault şi de Stanislas de Guad'ta[45] certifică succesul complet al diferitelor sugestii mentale date de cei doi doctori unui subiect adormit prin tehnici de hipnoză.

De exemplu, Stanislas de Guad'ta a întrebat în gând pe subiectul respectiv: „Vei reveni săptămâna viitoare?", iar acesta i-a răspuns: „Poate". Guad'ta l-a rugat apoi pe subiectul respectiv să-i spună la ce întrebare îi răspunsese, iar acesta i-a declarat: „M-aţi întrebat dacă *veţi* reveni săptămâna viitoare". Uşoara

[45] Autorul celebrei cărţi: **Clef de la magie noire.**

confuzie survenită în legătură cu interpretarea întrebării puse, demonstrează că aceasta a fost percepută *literal.*

5. Analiza faptelor

Din cele prezentate anterior, se pare că se degajă destul de clar ideea că **gândirea unei persoane o poate influenţa pe a alteia şi o poate modifica într-un anume sens determinat.** Problema este de a şti dacă se poate generaliza această regulă şi de a trage o concluzie aplicabilă realizării obiectivelor noastre, şi dacă în primul rând, este posibil de a exercita asupra cuiva o influenţă de la distanţă. Este important de a observa faptul că în toate cazurile de comunicare a gândurilor sau a unei sugestii mentale, unul dintre elementele următoare apare în mod constant:

- fie, din partea individului a cărui acţiune mentală este transmisă, *o stare de spirit specifică, caracterizată prin vibraţie sau energie, intensă şi concentrată*, cum ar fi de exemplu emoţia datorată unui accident, iminenţa morţii, efortul voluntar al unui experimentator, etc.

- fie *o receptivitate momentană excepţională* din partea persoanei a cărei voinţă este influenţată de gândirea altcuiva, cum ar fi de exemplu cazul persoanelor care adorm.

Astfel se poate vedea că dogmele aşa zisei ştiinţe „oculte”, care pretinde că toate stările noastre de spirit, toate ideile şi dorinţele noastre se exteriorizează şi tind să se repercuteze în mentalităţile interesate, se conjugă cât se poate de bine cu observaţiile ştiinţelor moderne, care s-au îndreptat în principal asupra fenomenelor exterioare, susceptibile de a scoate în evidenţă acţiunea psihicului la distanţă.

Deşi nu percepem direct influenţa invizibilă a creierelor celorlalţi asupra noastră, rezultă că printr-o infiltrare lentă, această influenţă ajunge totuşi să ne afecteze, De exemplu, atunci când tensiunea psihică a unei persoane cu un caracter slab, insuficient de voluntar, de tenace sau de hotărât nu domină pe un altul cu

fermitatea determinată de nişte motive imperioase, în aşa fel încât să acţioneze conform propriilor sale dorinţe, trebuie trasă concluzia că fenomeniul telepsihic nu şi-a găsit condiţiile indispensabile pentru a se produce.

Receptivitatea este determinată în primul rând de simpatie, afecţiune sau de o similitudine a ideilor, iar cele două mentalităţi aflate în contact se pot acorda de o asemenea manieră încât câteodată are loc o interpretare spontană a vibraţiilor uneia dintre părţi de către cealaltă, fără ca vreuna dintre ele să fi depus vreun efort deosebit.

Şi invers, aidoma cazului a două persoane care vorbesc limbi diferite şi în consecinţă nu se pot înţelege, tot aşa şi două caractere care prezintă deosebiri principiale şi emit gânduri radical opuse, nu-şi pot sincroniza mişcările ondulatorii respective pentru a interacţiona.

Cititorul trebuie avertizat asupra faptului că este necesară decelarea influenţei imperioase şi a ascendentului irezistibil al voinţei unora asupra personalităţii caracterelor mai slabe din punct de vedere psihic, de evenimentele caracterizate doar printr-o simplă comunicare. În această situaţie nu mai este vorba despre analogia dintre cele două caractere, analogie ce poate conferi o explicaţie fenomenului, ci despre superioritatea intensităţii volitive a celor ce domină, asupra celor dominaţi. Iar un antrenament consecvent va întări această superioritate menţionată, conform unor principii precise, cu alte cuvinte va obişnui pe practicant să-şi exprime voinţa cu claritate, pe o durată lungă şi cu o intensitate constantă. „Un caracter energic, voluntar sau pasionat, emite gânduri puternice ce acţionează asupra celor din jurul său", am menţionat într-o lucrare anterioară. Şi, în acelaşi timp, nişte obiective precise sau nişte principii solide, cât şi o hotărâre fermă, fac ca un caracter să fie invulnerabil influenţei mentale a altora".

6. Antrenamentul prealabil punerii în practică.

Dacă doriţi să întreprindeţi experimente de telepatie, sau să acţionaţi prin intermediul voinţei asupra unei persoane anumite, răsfoiţi mai întâi cartea *Méthode de magnétisme, hypnotisme, suggestion,* în care veţi găsi o serie de exerciţii gradate, concepute special în acest scop. Iar pentru a le aplica în viaţa de zi cu zi, cel mai bun lucru pe care vi-l putem recomanda este de a exersa practicile din capitolul precedent. Într-adevăr, indiferent de efectul specific fiecăreia dintre ele, aceste practici creează încetul cu încetul obişnuinţa de a gândi şi de a voi cu fermitate, cu continuitate şi cu energie. Această educaţie a voinţei dezvoltă magnetismul psihic al individului şi, fără a realiza ceva deosebit în vederea impunerii, îi va conferi individului respectiv un anumit ascendent general.

Încercarea de a-şi exercita influenţa voinţei asupra unei persoane caracterizate printr-o cultură îndelungată a psihicului, nu înseamnă decât o irosire a forţelor mentale spre propriul dezavantaj, iar cheltuiala energetică enormă necesitată de o asemenea tentativă ar lăsa organismul descoperit în faţa altor eforturi, cum ar fi de exemplu necesitatea izolării faţă de influenţele exterioare.

Fiecare dintre cititori poate încerca următoarele exerciţii, care nu reprezintă nici un inconvenient, atât pentru cel care le practică cât şi pentru subiect, atât într-un scop recreativ cât şi pentru a verifica veridicitatea acţiunii gândirii la distanţă.

- Aţi scris cuiva care a întârziat să vă răspundă. În loc de a-i mai scrie încă o scrisoare în care să-i reproşaţi acest lucru, sugeraţi-i mental să vă răspundă. Pentru acesta, aşezaţi-vă într-o poziţie confortabilă şi imaginaţi-vă cum persoana de la care aşteptaţi scrisoarea stă şi scrie. Imaginea mentală respectivă nu se formează imediat, aşa încât trebuie să vă concentraţi pentru a fixa vizualizarea respectivă, dar după câteva eforturi, veţi reuşi. Pentru

a ajunge la un asemenea rezultat sunt necesare în medie zece sau cincisprezece minute.

- Pe stradă, când vedeţi persoană care vine spre dumneavoastră, sugeraţi-i mental pe ce parte să vă ocolească. Ca şi în cazul precedent, nu vă limitaţi la un simplu enunţ formulat în mintea dumneavoastră, ci reprezentaţi-vă *concret* persoana respectivă care, parcă împinsă de o putere irezistibilă, trece pe lângă dumneavoastră prin dreapta sau prin stânga, aşa cum v-aţi dorit.

- De la fereastră, fixaţi o persoană din depărtare şi sugeraţi-i ca atunci când va trece prin dreptul ferestrei, să ridice capul şi să se uite la dumneavoastră. Bineînţeles, puteţi încerca acest lucru fără ca fereastra să fie deschisă şi fără să fiţi văzut.

- La fel ca în exerciţiul precedent, aflându-vă în rolul persoanei ce trece pe stradă, încercaţi să nu ridicaţi capul şi nici nu lăsaţi ca atenţia să vă fie atrasă de vreo manifestare oarecare.

- Într-un mijloc de transport în comun, prefăcându-vă cufundat în lectura unui ziar, dirijaţi-vă întreaga energie mentală spre unul dintre vecinii dumneavoastră - din faţă sau dintr-o parte - fără a avea vreo importanţă distanţa, dându-i ordin să vă privească sau cel puţin să se întoarcă spre dumneavoastră. Repetaţi de mai multe ori exerciţiul acesta pentru a fi sigur că mişcările subiectului pe care vi l-aţi ales nu au fost influenţate de hazard. Dacă aţi nimerit asupra unei persoane influenţabile, continuaţi-vă experimentul variindu-l. Dacă subiectul ales ţine un obiect oarecare în mână, reprezentaţi-vă mental mişcarea făcută de mână prin care obiectul va scăpa, încât repetând cu calm şi energic imaginea pe care v-aţi închipuit-o, o veţi vedea până la urmă realizându-se.

- Dacă cineva s-a întrerupt în timp ce vă vorbea, ca pentru a-şi căuta cuvintele, sugeraţi-i o expresie potrivită, nu neapărat reprezentându-vă mental grafica expresiei respective ci auditiv. Acest exerciţiu oferă rezultate surprinzătoare în timpul unei

discuţii, a unui curs sau a unei conferinţe. În legătură cu acest lucru, trebuie să remarcăm faptul că de îndată ce o persoană familiară ne adresează câteva cuvinte, suntem frapaţi de similitudinea gândurilor sale cu ale noastre şi că exclamăm: „Tocmai mă gândeam la aşa ceva!"

Fiind lângă un bolnav despre a cărui boală aţi aflat câte ceva, concentraţi-vă gândurile asupra însănătoşirii sale, făcând apel la toată compasiunea pe care v-o inspiră starea lui. Emiteţi gânduri de calm, de o stare de bine şi de îmbunătăţire progresivă a sănătăţii acestuia. Veţi constata că întotdeauna starea pacientului va fi influenţată de această acţiune mentală, câteodată într-un grad deosebit de ridicat.

7. Metode diverse

Regulile de dezvoltare a voinţei sunt cam aceleaşi în toate tratatele de specialitate publicate, însă metodele preconizate variază de la autor la autor. Durville consideră că manifestând o dispoziţie calmă, binevoitoare, optimistă şi energică, se atrag spre sine persoanele care ne pot fi utile, respingând în acelaşi timp pe acelea care ne pot dăuna. Conform lui Durville, fiecare dintre noi trebuie să se preocupe în cel mai înalt grad de dezvoltarea forţei mentale şi de a-i da o orientare corectă, fără a încerca să se folosească de acesta pentru a influenţa în mod special pe cineva. La un anumit grad de cultură, ne vom putea astfel exercita o atracţie asupra tuturor celor aflaţi într-o relaţie interactivă cu noi, fără vreo intenţie specială asupra cuiva anume.

Turnbull recomandă mai întâi „fotografia mentală", care constă în a scrie pe o hârtie ceea ce se doreşte a se obţine şi apoi a privi hârtia. De exemplu, să presupunem că aveţi un litigiu cu domnul X. În scopul de a naşte în spiritul acestuia gânduri susceptibile a-l determina să-şi schimbe părerea, scrieţi pe o hârtie: „Vreau ca domnul X să-şi schimbe părerea în problema

respectivă". Amplasaţi hârtia în faţa dumneavoastră şi repetaţi cuvintele scrise, concentrându-vă asupra sensului lor.

Acelaşi autor afirmă că principiul transformării formelor- despre care am vorbit deja - se aplică în mod eficace şi la sugestia de la distanţă. Astfel, după ce v-aţi contractat muşchii şi i-aţi destins, exprimaţi-vă intenţia de a vedea *forţa fizică* astfel *creată,* transformându-se într-o *forţă mentală* şi proiectându-se spre persoana asupra căreia doriţi să acţionaţi.

Printre mijloacele ajutătoare necesare concentrării mentale, specificăm pe cel prescris de Motte Sage, care recomandă fixarea centrului unei căni umplute cu apă, cât şi o metodă analoagă cu un glob de cristal, aparţinând lui Filiâtre. Toate aceste metode au valoarea lor, iar dintre cei care le-au adoptat, doar câţiva nu au obţinut rezultatele scontate. Însă, după părerea noastră, sunt încă susceptibile unor îmbunătăţiri.

Astfel, meditaţia prezilnică, indicată într-un capitol precedent - şi în care veţi trece în revistă succesiv persoanele cu care aveţi diferite relaţii - constituie o ocazie excelentă de a exercita asupra lor o influenţă metodică. După cum am mai arătat, **fermitatea** voinţei, **persistenţa** cu care este susţinută cât **şi intensitatea** dorinţelor însoţitoare, reprezintă condiţiile esenţiale pentru obţinerea unei eficienţe maxime. Însă cea mai importantă condiţie dintre toate acestea trei o reprezintă fără îndoială persistenţa efortului depus. Astfel, repetând zilnic sub o formă afirmativă lucrul pe care doriţi să-l vedeţi realizat, veţi ajunge, încetul cu încetul, să dirijaţi - într-o oarecare măsură - atitudinea persoanelor care fac obiectul gândurilor voastre.

Dacă în decursul acestor meditaţii veţi reuşi să definiţi cât se poate de precis şi în amănunţime planurile de viitor, veţi emite cu siguranţă anumite vibraţii ce vor acţiona asupra acelora care, într-o oarecare măsură, au vreo legătură cu planurile dumneavoastră. Iar pentru a încheia, referindu-ne şi la recomandările energetice descrise în prima parte a cărţii (încrederea în sine, hotărârea de a reuşi, autocontrolul, o activitate calmă, etc.) se poate garanta

reuşita în exercitarea influenţei asupra celor din jur, într-un sens profitabil.

8. Exerciţii practice de telepatie

Acţiunea gândirii la distanţă - Stările intense ale sufletului, gândurile arzătoare, susţinute şi voluntare, acţionează invizibil la orice distanţă asupra celor ce formează subiectul lor. Acest lucru a fost cunoscut dintotdeauna de specialiştii în materie, iar astăzi este studiat de cele mai înalte personalităţi ale lumii ştiinţifice. Dintre cei care au publicat lucrări referitoare la acest subiect vom aminti doar pe Edison, Crookes, Boirac, Richet, Flammarion şi Maxwell, numărul lor fiind cu mult mai mare.

Un fel de telegrafie psihică - Ca în marea majoritate a descoperirilor, ştiinţa practicată în mod liber a devansat ştiinţa oficială în ceea ce priveşte telepatia. Cele câteva instrucţiuni care vor fi prezentate în continuare au rolul de a da celor ce nu doresc să aprofundeze problema respectivă, câteva indicaţii simple şi practice pentru a putea acţiona la distanţă.

Dintr-un proces intelectual sau afectiv se naşte o iradiere dinamică, denumită „forţă psihică", care se transmite - sub forma unor mişcări ondulatorii, asemănătoare undelor hertziene - gândirea emiţătorului, iar această transmisie tinde să provoace un ecou la receptor.

Dacă de exemplu v-aţi gândit că domnul X trebuie să vă scrie, acest gând este însoţit de degajarea unei energii psihice, care se va propaga până la domnul X tinzând să suscite în mentalul acestuia vibraţii pe care conştiinţa sa le va percepe sub forma unei incitări la scris. Să presupunem că în momentul în care domnul X a recepţionat vibraţia gândului dumneavoastră, era preocupat de o activitate oarecare; este posibil să nu dea ascultare pe moment sugestiei primite, dar dacă o veţi repeta *energic, îndelung şi frecvent,* ea i se va impune cu certitudine.

Pentru a influenţa o persoană de la distanţă[46], pentru a-i sugera emoţii, dorinţe, idei, etc. nu este suficientă intenţia şi gândi într-un mod dezordonat, întrucât într-o asemenea situaţie vibraţiile mentale sunt prea instabile şi prea diverse pentru a se putea impune; aşadar, zi de zi, este necesar să ne concentrăm îndelung toată energia mentală asupra a ceea ce dorim să obţinem. Pentru aceasta este evident necesar să dispunem de o forţă corespunzătoare.

Irosirea inutilă - Cea mai mare parte dintre noi îşi irosesc energiile psihice gândind în acelaşi timp la mult prea multe lucruri diferite. Dar chiar şi atunci când reuşim să ne gândim la un singur subiect, suntem tentaţi ca într-un anumit moment să-l analizăm sub toate aspectele posibile, şi nu numai dintr-unul singur. Acestea sunt cauzele pentru care ni se pare că voinţa noastră este câteodată lipsită de eficienţă în acţiune.

Pe de altă parte, suntem cu toţii înclinaţi să ne irosim în mod inutil forţa nervoasă, ceea ce conduce la diminuarea potenţialului volitiv. În cele ce urmează se vor arăta modalităţile de acumulare şi de utilizare eficientă a acestei forţe.

Creşterea forţei nervoase - Forţa nervoasă se formează în masa sanguină. În consecinţă, dacă doriţi să vă exercitaţi voinţa asupra celor din jur, trebuie ca înainte de toate să vă conformaţi indicaţiilor din capitolul II, referitoare la creşterea „tonusului" vital. O alimentaţie raţională, o respiraţie activă şi o bună circulaţie a sângelui constituie cele trei surse ale forţei mentale. Dacă aceste trei funcţiuni se îndeplinesc perfect, organismul va produce o mare cantitate de forţă nervoasă, iar gândirea va deveni intensă.

---

[46] Alte lucrări de acelaşi autor, şi în special **L'Influence à distance, Théorie et pratique de l'hypnotisme** şi **Comment développer votre magnétisme personnel** (toate apărute la Editions Dangles) tratează această problemă mai în amănunţime şi cu o precizie remarcabilă.

Eliminarea consumurilor inutile - Orice manifestare de expansivitate constituie un consum de forţă nervoasă. Aşadar, vegheaţi mai întâi să vă controlaţi mişcările impulsive şi expansive. Concentraţi-vă şi nu cedaţi nevoii de a vă încredinţa gândurile, necazurile sau părerile altora, întrucât veţi irosi fără nici un profit forţa care vă permite altfel să influenţaţi lumea. Nu acordaţi atenţie unor subiecte neinteresante, oricâtă plăcere v-ar face un asemenea lucru. Cu cât veţi reuşi să vă reprimaţi reacţiile descrise mai sus, cu atât mai mult veţi adăuga unităţi energetice rezervei dumneavoastră de forţă psihică.

În aceiaşi ordine de idei, evitaţi ca în cuvintele pe care le rostiţi să existe şi cea mai mică animozitate negândită. Nu reacţionaţi la ce vi se spune, rămâneţi impasibil şi nu comentaţi cuvintele ce vi se adresează. Nu lăsaţi să se întrevadă starea dumneavoastră de spirit şi evitaţi orice acţiune în vederea determinării unei atitudini de simpatie, de epatare sau de aprobare a celor din jur. De fiecare dată când vă veţi reprima o acţiune fără utilitate, vă veţi conserva o unitate de forţă nervoasă, care altminteri s-ar fi exteriorizat. După patru sau cinci zile de punere în practică a indicaţiilor de mai sus, veţi avea sentimentul unei rezerve evidente de forţă, creierul dumneavoastră va funcţiona mai suplu, ideile vor fi mai clare, iar memoria mai rapidă.

Orice dorinţă trebuie considerată ca o reacţie - Orice dorinţă a cărei îndeplinire este inutilă sau dăunătoare trebuie să fie suprimată, întrucât satisfacerea ei implică o cheltuială de energie nervoasă.

Cum se poate influenţa o persoană prezentă - În timpul unei discuţii cu cineva, gândiţi-vă intens la lucrul pe care doriţi ca interlocutorul dumneavoastră să-l admită. Veţi realiza acest deziderat cu atât mai uşor, cu cât veţi urma mai consecvent indicaţiile precedente pentru producerea intensivă a forţei nervoase şi pentru acumularea ei. Urmăriţi-vă cuvintele în gând şi încercaţi să traduceţi sub forma unei imagini mentale ceea ce doriţi să obţineţi de la „subiect”.

De exemplu, dacă spuneţi: „Voi avea plăcerea să vă văd mâine, la ora cinci?". Imaginaţi-vă momentul respectiv, de parcă l-aţi anticipa, şi închipuiţi-vă persoana respectivă cum se îndreaptă spre dumneavoastră zâmbitoare şi cu mâna întinsă, exact ca de obicei. Iar dacă spuneţi: „Voi fi în ziua cutare în locul cutare", dorind ca interlocutorul dumneavoastră să vină să vă vadă, reprezentaţi-vă mental locul unde veţi merge, „subiectul" care va sosi şi el, apropiindu-se de dumneavoastră pentru a vă vorbi, etc. Acest procedeu creează vibraţiile dorite pentru a face să se nască în mintea „subiectului" reacţiile corespondente. Cu alte cuvinte, este necesar ca întotdeauna să însoţiţi sugestia mentală pe care o daţi cu vizualizarea „subiectului" ce realizează respectiva sugestie, *fiind satisfăcut de acest lucru.*

În viaţa de zi cu zi, antrenaţi-vă să vă însoţiţi cuvintele cu sugestii mentale şi doriţi din tot sufletul să se admită ceea ce spuneţi.

Dacă doriţi să sugestionaţi o persoană prezentă fără să-i vorbiţi, reprezentaţi-vă mental cum această persoană se gândeşte la ceea ce aţi dori să gândească, cum simte dorinţele dumneavoastră şi cum le îndeplineşte, etc.

Procedeu pentru a acţiona la distanţă - Pentru ca gândurile dumneavoastră să se poată transmite cu o putere suficientă în scopul de a suscita o repercusiune clară şi vie în mentalitatea persoanei la care v-aţi gândit, sunt necesare să fie îndeplinite patru condiţii:

- *Claritatea*: imaginaţi-vă ceea ce doriţi cu precizie şi claritate, sub forma unei imagini nete şi bine conturate.

- *Fixitatea concentrării*: atenţia trebuie să fie concentrată asupra imaginii mentale, care la rândul ei trebuie să fie menţinută fix în minte.

- *Continuitatea*: dacă imaginea mentală este menţinută doar câteva clipe, nu se va obţine efectul scontat. Aşadar, încercaţi s-o menţineţi 15, 30, 45 de minute, sau chiar mai mult, dacă este

necesar şi reîncepeţi în fiecare zi, până când veţi obţine rezultatul dorit.

- *Intensitatea volitivă*: cât timp vă concentraţi asupra imaginii mentale, păstraţi-vă o dorinţă vie şi o voinţă imperioasă de a obţine de la subiect ceea ce doriţi.

Ţinând seama de toate aceste recomandări, iată în cele ce urmează cum trebuie să procedaţi exact:

- **Prima fază:** aşezaţi-vă confortabil într-un loc liniştit, închideţi ochii, destindeţi-vă corpul şi impuneţi-vă cinci minute de imobilitate deplină.

- **A doua fază:** imaginaţi-vă că persoana pe care doriţi s-o influenţaţi se află lângă dumneavoastră, sau că o vedeţi acolo unde se află ea. Reprezentaţi-vă mental chipul, trăsăturile şi silueta ei. Timp de 10-15 minute să nu vă preocupe nimic altceva decât realizarea unui portret exact, viu şi precis. La nevoie, ajutaţi-vă amintirile de o fotografie.

- **A treia fază:** acum, imaginaţi-vă că gândurile şi sensibilitatea subiectului dumneavoastră se găsesc brusc invadate de imaginea dumneavoastră, că acesta vă vede, că se gândeşte la dumneavoastră că nu se poate detaşa de imaginea dumneavoastră, că-i place acest lucru, etc. Continuaţi aşa timp de 10-15 minute. Gândiţi-vă cu calm la ceea ce faceţi. Spuneţi-vă întruna: „Îl oblig să se gândească la mine ... Nu poate face altminteri ... Imaginea mea i se gravează în spirit ..". Şi evident, în acelaşi timp vedeţi toate acestea sub forma unor imagini mentale, de parcă aţi urmări un film.

- **A patra fază:** imaginaţi-vă apoi subiectul animat de stările de suflet şi de reacţiile pe care doriţi să le resimtă, închipuiţi-l gânditor, cu imaginea dumneavoastră în minte şi repetându-şi: „Mă simt atras de această persoană ... Simt nevoia de a o vedea ... Mă simt bine în prezenţa ei ... Doresc să-i devin agreabil .." sau orice altceva similar. Continuaţi timp de 20 sau 30 de minute şi reluaţi zilnic exerciţiul.

Detaliul sugestiilor - Cu cât starea actuală a sentimentelor subiectului faţă de dumneavoastră este mai diferită de aceea pe care doriţi să i-o sugeraţi, cu atât mai mult trebuie să repetaţi şedinţa descrisă mai sus pentru a obţine rezultatul scontat. Acţiunea psihică de la distanţă întâmpină în mentalitatea subiectului o rezistenţă mai mică sau mai mare, care se atenuează încetul cu încetul sub efectul acelor unde psihice pe care le emiteţi şi care ajung în cele din urmă să se impună şi să modifice dispoziţiile mentale ale subiectului.

Poate rezista subiectul? - Atunci când există, rezistenţa subiectului există într-o formă inconştientă, provenind în principal din tendinţele caracterului acestuia, care sunt antagoniste dorinţei dumneavoastră. Însă acţiunea telepatică îi modifică încetul cu încetul trăsăturile determinante şi, doar dacă nu este vreun practicant al ştiinţelor psihice, subiectul nici măcar nu are ideea conştientă să reziste, întrucât ignoră faptul că poate fi influenţat împotriva voinţei sale.

Toată lumea poate reuşi - Facultatea de a acţiona la distanţă prin intermediul gândirii conduse de voinţă este inerentă fiinţei umane, în acestă direcţie neexistând nici cea mai mică îndoială. Aşadar, şi dumneavoastră puteţi reuşi. De fapt, acest fenomen nu are în el nimic extraordinar, putând fi explicat după cum s-a văzut cât se poate de natural şi constituind pentru cei ce-l practică un mijloc de acţiune deosebit de preţios.

CAPITOLUL VIII

Acţiunea voinţei asupra destinului

1. Puterea reprezentării mentale

Propunem cititorului să mediteze asupra noţiunilor ce vor fi prezentate în continuare, iar acceptarea sau respingerea lor să fie doar consecinţa rezultatelor experienţelor realizate. Observaţiile noastre personale însă au admis în totalitate noţiunile respective, chiar mai înainte de a le găsi confirmate în ceea se numeşte în mod general *ocultism*. Conform acestei doctrine, orice fiinţă se află într-o stare evolutivă, iar **finalitatea existenţei o constituie Cunoaşterea.** Omul ar fi format dintr-un anumit număr de corpusculi aflaţi într-o relaţie de interdependenţă, fiecare dintre ei fiind alcătuit dintr-o substanţă diferită şi având proprietăţi diferite unul faţă de celălalt. În acest fel, ocultiştii fac o diferenţă între corpul nostru *vizibil* (care constitutie sediul vieţii organice şi în care atomul este partea componentă a materiei fizice), corpul aşa-zis *astral* (care este sediul vieţii psihice şi în care substanţa nu este perceptibilă decât în anumite condiţii) şi corpul aşa-zis *mental* (mult mai greu de decelat decât cel precedent şi care este sediul vieţii intelectuale)

În acelaşi mod în care suntem înconjuraţi de aer (care poate fi considerat o materie fizică gazoasă) tot aşa putem considera că suntem înconjuraţi de un ocean vast format din aceste substanţe invizibile componente ale corpurilor noastre *astrale* şi *mentale*. Activităţile noastre emotive şi intelectuale pot avea astfel o repercusiune generatoare de rezultate tangibile pe planurile respective, adică pe ansamblul de substanţe astrale şi mentale, prezente peste tot în stare latentă.

Cititorii care nu sunt satisfăcuţi de această expunere succintă, pot apela la lucrări de specialitate şi-şi pot îmbogăţi astfel cunoştinţele, însă ceea ce contează în stadiul actual, este doar de a menţiona faptul că teoriile respective par să fie verificate în urma rezultatelor despre care am amintit. Astfel, dacă aveţi o stare afectivă oarecare, aceasta nu va rămâne într-o formă virtuală, ci va determina în planul corespunzător forme specifice. De asemenea, va activa anumiţi agenţi care la rândul lor vor reacţiona asupra dumneavoastră. O emoţie definită, cum ar fi de exemplu mânia, va provoca pe planul astral o perturbare violentă ale cărei efecte vor fi resimţite, atrăgând forţe sau influenţe distrugătoare. Dorinţa de a avea un obiect, în special însoţită de reprezentarea sa mentală, acţionează involuntar de asemenea manieră încât persistă o perioadă de timp, sau ne face să atragem spre noi o persoană care ne poate pune în posesia obiectului la care ne-am gândit, sau crează asupra cauzalităţilor ambiante o asemenea acţiune care ne va permite ca în scurt timp să intrăm în posesia obiectului respectiv.

De fapt, fiecare dintre noi constată o anumită relaţie între activităţile sale psihice şi anumite evenimente care se produc uneori foarte rapid în urma intrării în joc a voinţei. Să presupunem că aţi rătăcit o unealtă, o carte sau un document. Căutaţi lucrul pierdut, nu-l găsiţi, apoi renunţaţi să-l mai căutaţi, dar după câteva minute în care starea dumneavoastră mentală este nedefinită şi v-aţi îndreptat atenţia asupra unei alte activităţi, vă vine ideea să-l căutaţi într-un loc unde rămâneţi surprins că l-aţi găsit.

Un alt exemplu îl poate constitui activitatea în care sunteţi absorbit de o anumită perioadă de timp şi în care aţi avea nevoie de o anumită informaţie, o carte, sau orice altă indicaţie pe care pe moment nu vedeţi cum s-o obţineţi. Şi dintr-o dată, la întrebarea mentală pe care v-aţi pus-o, apare şi răspunsul, pe cea mai neaşteptată cale cu putinţă. Pe baza celor afirmate de ocultiştii ce sunt de fapt discipolii vechilor iniţiaţi, gândirea tinde să se

concretizeze acţionând asupra agenţilor şi influenţelor necesare pentru atingerea scopului dorit. Se pare că *a priori*, din această afirmaţie decurge consecutiv o dezminţire formală, datorită opoziţiei clare a ceea ce ni se întâmplă cu ceea ce ne-ar fi convenit să ni se întâmple. Însă multitudinea dorinţelor noastre şi antagonismul lor nu explică suficient eşecurile şi dezamăgirile pe care le înregistrăm? Factorii invizibili de realizare acţionează sub impulsurile generate de verbul a voi, însă fiinţa umană fărâmiţează concursul lor datorită unei infinităţi de dorinţe, de aspiraţii şi de tendinţe mai mult sau mai puţin contradictorii.

A dori în acelaşi timp echilibrul fiziologic şi trăirea unor bucurii intense, a dori în acelaşi timp cunoaşterea şi satisfacţiile pline de pasiune, a alerga în acelaşi timp după o avere uriaşă şi după o cultură estetică, a pretinde înfăptuirea unei opere grandioase simultan cu trăirea unei dragoste nebune, toate acestea sunt echivalente cu emiterea a doi curenţi de forţă psihică care tind să se neutralizeze. Observaţi în jurul dumneavoastră pe acele persoane cărora se pare că li se împlinesc toate dorinţele şi veţi constata că gândirea lor rămâne în permanenţă fixată asupra aceluiaşi obiectiv, pe când la polul opus se află persoane inteligente, foarte cultivate, active în felul lor, dar cărora nu le reuşeşte nimic. Oare aceştia din urmă nu-şi irosesc activitatea mentală pe un număr mult prea mare de obiective?

2. Înlănţuirea cauzală

Gândurile de aceiaşi natură se atrag, pe când cele de natură opusă se resping. Sau altfel spus, felul dumneavoastră de a fi vă pune în legătură - şi vă menţine - cu persoane care se circumscriu unor dispoziţii analoge cu ale dumneavoastră. „Cine se aseamănă, se adună" spune un dicton, dar semnificaţia acestor cuvinte se limitează în mintea marii majorităţi a oamenilor doar la ideea unei selecţii de potrivire a caracterelor. Iar anumite întâlniri întâmplătoare sugerează extinderea acestei interpretări. Telepatia

ar fi suficientă pentru a explica interconectarea de la distanţă a două suflete corespondente sau complementare şi formarea unui lanţ, unui curent de atracţie ce circulă necontenit de la unul la celălalt până în momentul în care are loc întâlnirea lor materială.

Dacă este adevărat că intenţiile noastre secrete sunt susceptibile de a cataliza pe acelea ale căror servicii, concurs sau ajutor ne-ar fi utile, se pare că în acest mod şi într-o largă măsură putem condiţiona anumite circumstanţe ale destinului nostru. Astfel, ceea ce ni se întâmplă astăzi ar fi consecinţa gândurilor noastre anterioare, la fel cum gândurile noastre din prezent vor influenţa cauzalităţile generatoare ale evenimentelor din viitor.

Fenomenele de premoniţie şi de double-vue demonstrează concludent că mai înainte de orice manifestare materială, orice întâmplare sau eveniment preexistă virtual, iar orice fapt poate fi considerat rezultatul unei serii de cauzalităţi a cărui finalizare poate fi decelată de anumite persoane.

3. Câteva exemple sugestive de previziune

Doctorul Maxwell relatează[47] că într-o zi, unul dintre subiecţii săi a fixat cu privirea un cristal şi a avut viziunea unui pachebot în flăcări. Subiectul respectiv a descris fazele incendiului şi a indicat numele pe care îl vedea înscris pe bordul navei: „*Leutschland*". Peste o săptămână, nava „*Deutschland*" naufragia în apele Atlanticului, fiind victima unui incendiu. Este adevărat că în decursul previziunii sale, subiectul a indicat litera L în loc de D, dar această confuzie se putea datora şi faptului că litera D se ştersese parţial datorită flăcărilor. Aşadar, ne aflăm în faţa unei previziuni *determinate cu cel puţin opt zile înainte de producerea efectivă a evenimentului respectiv.* În mod virtual, elementele necesare unei asemenea previziuni s-ar fi putut reflecta sub forma

[47] În lucrarea: **Les phénomènes psychiques**.

unei imagini precise şi perceptibile, în subconştientul unei fiinţe dotate cu facultăţi paranormale.

Iată încă un caz de premoniţie mult mai sugestiv decât cel descris anterior[47]:

„Profesorul Boehm care preda matematica la Marburg, se afla într-o seară la nişte prieteni. Brusc, a avut convingerea să trebuia să se întoarcă neapărat acasă. Atmosfera plăcută în care se afla l-a făcut să reziste câtva timp acestei tentaţii, care însă devenind din ce în ce mai puternică, l-a făcut totuşi să plece. Ajuns acasă, totul era în ordine, însă a simţit nevoia imperioasă de a muta patul de la locul său; oricât de absurd i s-a părut acest ordin mental, a simţit să trebuie să-l ducă la îndeplinire, aşa că a chemat servitorul şi cu ajutorul acestuia a mutat patul în altă parte a camerei. După ce a terminat, s-a simţit brusc uşurat şi s-a întors la prietenii săi de unde plecase. La zece seara s-au despărţit, a revenit acasă, s-a culcat şi a adormit. În mijlocul nopţii, un zgomot cumplit l-a trezit din somn, şi a văzut că una dintre grinzile tavanului se desprinsese, antrenase cu ea o parte din tavan şi căzuse exact în locul în care fusese patul mai înainte de a-l muta".

Se pare că în cazul prezentat mai sus, s-a concretizat un element pus în joc de voinţa domnului Boehm, comunicându-i acestuia nişte reacţii indispensabile pentru siguranţa sa.

În mod fatal, domnul Boehm era predestinat unui accident grav sau poate chiar morţii în noaptea în care a avut loc căderea grinzii din tavan. Mecanismul misterios în virtutea căruia a fost avertizat şi salvat nu poate fi explicat altfel decât prin elementele expuse deja mai sus, adică prin concursul unui „plan" reacţionat de activitatea inteligenţei umane.

Se poate pune întrebarea îndreptăţită, fiind de la sine înţeles faptul că toată lumea se teme de accidente, de ce în momentul pericolului nu toţi oamenii sunt la fel de eficient avertizaţi.

[47] Camille Flammarion: **La Mort et son mystère.**

Această problemă se aseamănă cu cazul în care dintre două persoane care riscă un acelaşi pericol, capacităţile uneia dintre ele - cum ar fi de exemplu sângele rece - îi permit să depăşească momentele critice, în timp ce cealaltă persoană, mai puţin dotată cu astfel de capacităţi, nu poate elimina pericolul înfruntat.

4. Indicaţii practice

Deşi nu avem convingerea fermă că cititorii vor aborda cele prezentate, am intenţionat să nu trecem sub tăcere această faţetă a puterii voinţei. De altminteri, chiar dacă se admite sau nu că gândirea poate acţiona asupra unor cauze secundare, efectul indirect al mentalului asupra destinului nostru rămâne o problemă principală în care se impun aceleaşi directive.

Adoptând o linie de conduită riguroasă, căreia i se subordonează toate aspiraţiile principale, satisfacem în egală măsură atât legile raţiunii cât şi principiile psihice. Într-adevăr, adeptul principiilor raţionale va considera că foloseşte în mod judicios energia sa mentală, iar adeptul principiilor ocultiste va avea în vedere necesitatea de a insista asupra formării aceloraşi imagini mentale pentru a asigura realizarea lor.

În aceeaşi ordine de idei, efortul de a întreţine în sine - în ciuda diverselor cauze perturbatoare care pot surveni - o stare de spirit constantă, constituie pentru adeptul principiilor raţionale o măsură judicioasă de stăpânire de sine, iar pentru cel al principiilor ocultiste o oportunitate de a fi consecvent legilor de atracţie a condiţiilor de calm, prin cultivarea unei stări corespunzătoare de spirit.

În legătură cu subiectul discutat, trebuie menţionat faptul că fiziologia menţionează posibilitatea de intoxicare a organismului în prezenţa unor stări de ură sau furie. Adepţii magiei completează această constatare cu avertizarea asupra forţelor distrugătoare şi a evenimentelor violente ce pot fi atrase de asemenea stări sufleteşti.

Supunerea oarbă faţă de pasiunile emoţionale, judecată din două puncte de vedere diferite, conduce la aceeaşi concluzie identică: **impulsivitatea trebuie dominată.** Anumite persoane văd în acest deziderat o necesitate datorată dezordinei inerente generate de stările emotive mult prea intense, în timp ce altele se gândesc că tolerarea în ele însele a unei dereglări grave poate genera consecinţe mult mai grave în planul cauzal al evenimentelor, într-un viitor mai mult sau mai puţin apropiat.

Influenţarea destinului prin intermediul voinţei, aşa cum este ea prevăzută de teoriile oculte, se încadrează într-un sistem de proceduri extrem de complicat, care astăzi este depăşit. În această privinţă, ceremonialul magiei poate fi considerat ca un sumum de prescripţii preconizate doar în scopul de a suscita un grad înalt de exaltare.

Sfătuim cititorul ca în momentele sale de meditaţie, mai ales atunci când se simte disponibilitatea spiritului şi când au fost precizate cu minuţiozitate datele problemei sau ale obiectivului vizat, să se gândească la faptul că la îndemâna sa există în permanenţă un agent invizibil, care este vehiculul docil al unei voinţe precise, continue şi energice.

Amintindu-vă de toate mobilele care vă susţin în lupta de zi cu zi, consideraţi pe fiecare dintre ele sub aspectele sale cele mai atrăgătoare, până în momentul în care simţiţi în dumneavoastră un elan entuziast, după care, canalizând acest val de energie, protejaţi-l cu calm, definind cât se poate de clar obiectivul pe care doriţi să-l atingeţi.

Vă recomandăm să evitaţi stările de agitaţie şi de surexcitare şi să rămâneţi în permanenţă caracterizat de o stăpânire de sine totală. Depuneţi efortul de *a voi* cu acea putere calmă, caracteristică celui ce ştie în permanenţă ceea ce urmăreşte să obţină şi care îşi spune neîncetat că va reuşi.

În timp ce vă reprezentaţi în mintea dumneavoastră acele evenimente a căror realizare o doriţi să se înfăptuiască, în toate

detaliile şi dacă este posibil, şi în înlănţuirea lor logică, repetaţi-vă în sinea dumneavoastră cu hotărâre: „Aşa văd eu lucrurile astea întâmplându-se ... Viaţa mea se va desfăşura în felul acesta ... Acum creez condiţiile determinante pentru ceea ce doresc să se realizeze ... etc ”. Practica recomandată are excelentul efect de a ancora deciziile dumneavoastră, de a elimina îndoielile ce vă pot paraliza activitatea şi de a menţine spiritul treaz spre principalele obiective care vă solicită atenţia[48].

[48] De la publicarea acestei lucrări, este evident că au fost precizate marile legi ale gândirii pozitive şi ale dinamicii mentale, iar efectele lor concrete asupra lumii materiale au fost puse în evidenţă într-un mod cât se poate de cuprinzător. În prezent, există o serie întreagă de lucrări practice despre problema respectivă, din care vă recomandăm în special lucrarea lui René Sidelsky: **Le pouvoir créateur de votre pensée** (Editions Dangles).

CAPITOLUL IX

Punerea în practică

1. Doriţi să obţineţi rezultate?

Este cunoscut faptul că lucrările ce tratează dezvoltarea personalităţii sunt deosebit de atrăgătoare, întrucât se bucură de un public larg şi de audienţă chiar şi printre acele persoane care nu sunt preocupate de obţinerea unor rezultate concrete. Cu siguranţă că aceste persoane încearcă un reconfort din contactul cu posibilităţile oferite, nefiind însă pregătite pentru punerea lor în practică.

Prezentul capitol se adresează cititorului care a dovedit interes pentru cartea de faţă, întrucât este posibil să răspundă aspiraţiilor sale şi cititorului care a căutat în timpul lecturii ei un mijloc de a rezolva anumite dificultăţi imediate şi să obţină rezultate pozitive. În capitolele precedente au fost date indicaţii numeroase, s-au deschis perspective noi şi s-a arătat că **fiecare dintre noi dispune de mijloace de acţiune** pentru a se schimba, a influenţa pe altcineva şi de a lua iniţiative care să-i modifice destinul. Iar acum, permiteţi-ne să vă vorbim direct. Sunteţi pregătit pentru a acţiona? Sunteţi pregătit să faceţi eforturi? *Doriţi,* în mod pozitiv, un lucru concret? Dacă da, vom încerca în cele ce urmează să vă indicăm un program pe care îl puteţi pune în practică chiar imediat.

2. Care este obiectivul dumneavoastră?

Aceasta este prima întrebare pe care trebuie să v-o puneţi. Deci, puneţi-vă întrebarea respectivă şi răspundeţi la ea *în scris.* Doriţi să vă eliminaţi o carenţă, o slăbiciune, sau nevoia unei

obişnuinţe? Doriţi să dobândiţi acele calificări ale căror avantaje v-au cucerit? Doriţi să dezvoltaţi propria influenţă personală în general sau influenţa asupra unei anumite persoane? Doriţi să modificaţi condiţiile actuale ale existenţei dumneavoastră?

Dumneavoastră sunteţi singurul în măsură să precizeze dezideratul principal asupra căruia trebuie să vă îndreptaţi atenţia. Aşa că faceţi acest lucru serios şi cu precizie. Notaţi pe hârtie ceea ce urmăriţi să se elimine prin realizarea aspiraţiilor şi dorinţelor dumneavoastră. Iată deci un punct de plecare simplu şi precis, pe care este necesar să-l completaţi cu expunerea motivelor pentru care doriţi obţinerea rezultatelor respective. Reprezentaţi-vă corect avantajele pe care le aşteptaţi, fără a uita să menţionaţi acele inconveniente şi obstacole pe care le veţi întâmpina. Insistăm asupra faptului că toate cele menţionate trebuie să facă obiectul unei expuneri scrise şi personale, pe care nu trebuie s-o dezvăluiţi nimănui, şi pe care este necesar s-o citiţi frecvent, pentru a o ameliora şi a-i completa datele iniţiale.

În momentul în care veţi pune în practică recomandarea de mai sus, veţi observa o rezistenţă mai mult sau mai puţin importantă din partea subconştientului dumneavoastră, pe care este nevoie s-o eliminaţi. Înfăptuiţi ceea ce v-aţi pus în gând. Inconştientul dumneavoastră - care este de fapt o entitate guvernată de automatisme - se teme de tot ceea ce este străin de obişnuinţele cu care a fost învăţat, având tendinţa de a vă menţine voinţa într-o stare de inerţie. Aşa că inconştientul nu se va adapta uşor unor noi condiţii, manifestând o reacţie de respingere. **Nu cedaţi.** Reprezentaţi-vă bine ceea ce doriţi să obţineţi cât şi motivele respective, încât în cele din urmă ideea vă va veni şi nu va mai fi nevoie să scrieţi. Însă cu titlu de încercare, definiţi-vă în scris opţiunile şi motivele lor, şi imediat energia hotărârilor dumneavoastră va creşte într-o asemenea măsură încât veţi resimţi un real reconfort.

3. De la vis la acţiune

Indiferent dacă rezultatele pe care le doriţi să le obţineţi se referă la dumneavoastră însuşi, la alţii sau la destin, nu puteţi ajunge la ele decât modificându-vă comportamentul cotidian. Această modificare - ale cărei modalităţi au fost enumerate în capitolele anterioare - nu poate fi realizată începând chiar din momentul în care v-aţi hotărât la aşa ceva. Mai mult ca sigur că în momentul de faţă sunteţi prada unui hăţiş de obişnuinţe antagoniste sau foarte diferite de cele pe care ar trebui să le adoptaţi. Nu vă simţiţi dezarmat şi evaluaţi obstacolul care deşi este considerabil, nu este insurmontabil.

Pe de altă parte, trăiţi probabil într-un mediu a cărui mentalitate şi activitate sunt orientate într-o asemenea manieră, încât exemplul sau influenţa lor vă paralizează spiritul de decizie. Nu neglijaţi aceste aspecte: chiar dacă automatismele subconştientului dumneavoastră frânează prin antagonismul lor orice iniţiativă deliberată a voinţei sau a raţiunii, influenţa mediului - a oricărui mediu - acţionează mai mult sau mai puţin ca un diluant, neutralizând veleităţile individului pe cale să se afirme sau să dobândească o superioritate oarecare, însă al cărui psihic, încă insuficient de antrenat, rămâne influenţabil de stimulii mediului respectiv.

Aceasta este explicaţia faptului pentru care mulţi adepţi ai dezvoltării personalităţii citesc sau pur şi simplu visează în loc să pună în practică cu hotărâre cele învăţate. Tot citind sute şi sute de pagini, speră în secret că viitoarea carte le va oferi cheia de a obţine rezultatele dorite fără efort şi fără a întâmpina obstacole ... acele **obstacole ce trebuie luate în consideraţie de la bun început.** În acest fel, se scurg lunile şi anii fără a trece niciodată la acţiune, fără a avansa practic cu nici un pas, deşi au fost asimilate toate cunoştinţele citite.

Este relevant faptul că deşi mulţi cititori persistă să citească şi chiar să studieze lucrările publicate despre dezvoltarea

personalităţii fără a se decide a le pune în practică, totuşi, amânând mereu acest moment, nu renunţă întru totul şi nu abandonează ideea, întreţinându-şi astfel un curent de opinii pozitiv, ajungând ca în cele din urmă să se decidă a aplica concret cunoştinţele asimilate. **Este însă de preferat o decizie imediată.**

4. Cum trebuie început

Rezervaţi-vă zilnic o perioadă (aproximativ o oră) de retragere mentală. Cu alte cuvinte, izolaţi-vă în linişte şi în semiobscuritate pentru a vă concentra atenţia şi gândurile asupra obiectivului pe care vi l-aţi propus. Izolarea vă distrage de la influenţele exterioare, fiind propice reflexiei, reprezentărilor mentale clare şi precise, exerciţiului discernământului, judecăţii şi formării unor rezoluţii ferme.

În decursul acestei izolări, este necesar să vă elaboraţi un program pentru următoarea zi, un program în care să fie prevăzute actele ce concură la realizarea obiectivului propus. În acest fel veţi putea constata că marea majoritate a oamenilor nu depun eforturile necesare îndeplinirii sarcinilor pe care le au de rezolvat sau care le sunt sugerate. Pe când dumneavoastră, care sunteţi adeptul dezvoltării personalităţii, cunoaşteţi faptul că-aşa cum fără îndoială v-aţi dat seama din capitolele anterioare - mijlocul esenţial de acţiune rezidă în îndeplinirea unor **eforturi deliberate** chiar de dumneavoastră înşivă, eforturi la care consimţiţi din **proprie iniţiativă**, fără nici o sugestie exterioară şi la nevoie, în pofida obstacolelor întâlnite. Iar primul efort este de a vă retrage doar cu dumneavoastră înşivă, în scopul de a vă fortifica deciziile personale, acele decizii care vizează atingerea ţelului propus. Ar fi cu totul inutil - şi nu chiar lipsit de inconveniente - ca adevăratul obiect al retragerii dumneavoastră mentale cotidiene să fie cunoscut şi de alţii, întrucât ar putea fi comentat, ceea ce ar atrage o cheltuială inutilă de energie sub forma unor explicaţii, de justificări sau de discuţii. Păstraţi totul secret, deoarece gândurile

dumneavoastră predominante şi-ar pierde o bună parte din puterea lor dacă le veţi expune, le veţi face cunoscute sau vi se vor intui.

Nu vă pierdeţi niciodată din vedere controlul reacţiilor emotive[49]. După ce aţi luat anumite decizii, în fiecare zi - la un anumit moment -după perioada de relaxare, luaţi-vă notiţele şi reprezentaţi-vă bine datele problemei de rezolvat, adică:

- Ceea ce doriţi să obţineţi şi motivele personale pentru care este de dorit realizarea lor.

- Consideraţiile conform cărora renunţarea la ceea ce v-aţi propus este de neconceput.

- Obstacolele prezente sau care pot apărea şi pe care trebuie să le depăşiţi pentru a vă atinge scopul.

Obiectivul cel mai frecvent îl constituie fortificarea-vorbind la modul general - puterii voinţei asupra propriei individualităţi, a influenţei personale în viaţa particulară şi profesională, sau a aptitudinilor de ameliorare a destinului.

Iată în cele ce urmează cum trebuie să procedaţi concret. Recitiţi cu creionul în mână primul capitol al acestei cărţi şi scrieţi într-un caiet special toate indicaţiile conform cărora trebuie să acţionaţi în mod continuu, zi de zi. Apoi, reprezentaţi-vă pe dumneavoastră înşivă că daţi curs acestor indicaţii.

Nu anticipaţi cele prezentate în capitolul II, ci fixaţi-vă ca sarcină imediată doar aplicarea prescripţiilor capitolului I, care recomandă câteva exerciţii ţinând cont de cele ce urmează.

Repetiţia verbală sau mentală a unei fraze are un efect extrem de lent, acesta şi fiind motivul pentru care autosugestia-aşa cum este înţeleasă în sensul general - care are la bază o asemenea practică nu dă rezultatele scontate. Adevărata sugestie al cărui succes este garantat, se bazează nu pe formule verbale, ci pe **imagini.** Astfel, nu vă limitaţi a reciti şi a repeta în mod mecanic

[49] A se vedea capitolul I, paragraful 5a.

fraze cu conţinut pozitiv[50] ci „vizualizaţi" recurgând la imaginaţie şi reprezentaţi-vă exact ceea ce semnifică.

Prima dintre frazele puse în discuţie începe astfel: „Doresc să dobândesc un calm continuu". V-aţi reprezentat fizionomia, atitudinea, modul de a vorbi şi comportamentul unei persoane mereu calme? Dacă da, închipuiţi-vă că şi dumneavoastră sunteţi dotat cu un calm permanent pe care nimeni şi nimic nu-l poate perturba. Retrăiţi în închipuirea dumneavoastră una dintre zilele obişnuite şi întrebaţi-vă apoi: „Care au fost momentele, influenţele şi împrejurările în care mi-am pierdut calmul?" Apoi vizualizaţi din nou acele momente, influenţe şi împrejurări, acţionând de această dată cu un calm desăvârşit, şi resimţind acea mulţumire interioară specifică unui astfel de comportament. Iată aşadar o autosugestie cât se poate de eficace.

În majoritatea cazurilor, pentru a ajunge la stăpânirea indicaţiilor prezentate în capitolul I, este necesară aproximativ o lună de antrenament, dar acestă lună va avea o importanţă capitală. În primul rând, pentru că aţi reuşit să vă creaţi obişnuinţa acelei ore zilnice pentru retragere şi meditaţie, care constituie baza stăpânirii mentale. În al doilea rând, pentru că aţi reuşit să dobândiţi o creştere considerabilă a încrederii de sine. Şi în sfârşit, dacă au apărut şi anumite rezultate, satisfacţia puternic stimulativă ce va decurge din acestea va acţiona în mod sinergic. Iar după ce v-aţi format automatismele pe baza indicaţiilor capitolului I, puteţi trece la următorul, şi aşa mai departe.

5. „Despre Eu"

Paragraful precedent este absolut indispensabil pentru orice acţiune, chiar şi pentru aceea în care obiectivul principal îl constituie fie autocorecţia unui anumit efort, fie dezvoltarea unei anumite aptitudini. Pentru a elimina un defect, un viciu sau pentru

[50] De exemplu, cele indicate în capitotolul I, paragraful 2.

a domina o pasiune, este indispensabil un anumit grad de fermitate. În această ordine de idei, indicațiile date în paragraful precedent constituie actul bazic de fermitate ce trebuie îndeplinit, făcând posibile realizarea celorlalte, care în lipsa sa par aproape întotdeauna de o dificultate insurmontabilă.

Rezistența față de reacțiile exterioare se pregătește recurgând în primul și în primul rând la imaginație. În decursul retragerii meditative cotidiene, care încetul cu încetul va deveni un sprijin obișnuit, reprezentați-vă succesiv diversele consecințe imediate sau viitoare. Înarmați-vă împotriva dezavantajelor și inoculați-vă mintea cu ideea că nu acceptați înfrângerea. Apoi, reprezentați-vă într-un mod arzător posibilitățile ce vă vor fi deschise prin eliminarea acelor elemente socotite prejudiciabile. Realizați aceste evocări mentale într-un mod cât mai viu cu putință, constatând că în următoarele zile rezistența opusă de organism la încercările de schimbare va scădea.

Nu uitați să anticipați și să vă schițați în prealabil programul pentru ziua următoare. În felul acesta, acele ocazii, momente, sau împrejurări în care s-ar fi putut manifesta defectul pe care vi l-ați propus să-l eliminați, vor fi dinainte scoase în evidență, iar dumneavoastră veți fi „în gardă" în fața lor, gata să reacționați cu fermitate. De asemenea, conformați-vă cât mai mult cu putință programului pe care vi l-ați prevăzut pentru ziua în curs, realizând astfel un act de voință, un „antrenament" de natură a facilita considerabil efortul - mai mult sau mai puțin dificil - pe care îl implică rezistența la o tentație deosebit de puternică.

Dacă este vorba de a dezvolta o aptitudine, procedați aidoma grădinarului care pentru a favoriza creșterea plantelor sale, defrișează în prealabil terenul de toată vegetația parazită. De exemplu, să presupunem că v-ați hotărât să vă dezvoltați memoria. Mai înainte de orice, este indicat să eliminați tot ceea ce poate fi defavorabil dezvoltării unei astfel de facultăți, în principal intoxicațiile. Indicațiile din capitolul II vă vor permite să evitați principalele tare organice și psihice ce pot afecta funcționarea

memoriei. Ribot a arătat că *înregistrarea* noţiunilor este legată de funcţia respiratorie, iar aceasta are o anumită legătură cu capacitatea de atenţie voluntară. De asemenea, a relevat faptul că nutriţia celulei nervoase este răspunzătoare de *păstrarea unei amintiri*, cât şi faptul că *rapelul* se produce într-o manieră satisfăcătoare numai dacă circulaţia sângelui nu prezintă tulburări importante. Se poate vedea astfel cât de esenţială este existenţa unei funcţionări organice lipsite de afecţiuni, acesta fiind şi motivul pentru care încă de la începutul acestei cărţi s-a atras atenţia cititorului asupra importanţei primordiale a unei igiene foarte bune.

Vivacitatea spiritului şi rapiditatea asimilării necesită o activitate satisfăcătoare a secreţiei tiroidiene, la fel cum ceea ce se numeşte „putere de muncă" necesită integritatea şi abundenţa secreţiei glandelor suprarenale. Mecanismul delicat al acestor glande endocrine se acomodează prost cu o irigare sanguină încărcată cu elemente toxice. Anumite persoane cu constituţii robuste nu acuză decât într-un târziu (sau prin urmaşii lor) efectul nociv al toxinelor alimentare, ale alcoolului, excitantelor sau stupefiantelor.

Aşadar, acele persoane cu oarecare deficienţe psihologice greşesc dacă iau drept model aceste cazuri particulare, doar pentru a nu recurge la acele măsuri de prevenire care le-ar fi indispensabile.

6. „Despre ceilalţi"

Capitolul VII condensează esenţialul despre acele lucruri care trebuie cunoscute pentru a trage cât mai mult profit din posibilităţile de influenţă personală care există în fiecare dintre noi, iar respectarea ansamblului de prescripţii conţinute în această carte permite dezvoltarea acestei influenţe în accepţia sa generală, adică determinarea unei impresii favorabile şi nu neapărat simpatice, dar imprimate de fermitate şi de acea hotărâre calmă

care inspiră considerație, interes și predispune pe cei din jur la un comportament corespunzător față de noi. În decursul retragerii meditative zilnice - asupra cărui rol am insistat deja - este indicat de trecut în revistă fiecare persoană dintre acelea cu care avem relații mai importante. Pentru acesta lucru, reprezentați-vă fiecare persoană ca și cum ar fi prezentă în fața dumneavoastră, adresați-i câteva sugestii mentale, și „transmiteți-i" gândurile pe care doriți să fie prezente în spiritul ei. Dacă comportamentul vreunei persoane nu vă satisface într-o direcție anumită, imaginați schimbarea de comportament sau de atitudine pe care doriți s-o vedeți înfăptuită. *Dictați-i* acest lucru într-un mod energic. Practica susținută a acestei revizii atrage după sine efecte ca și în imaginile sugerate, efecte ce vor surveni într-o măsură proporțională cu intensitatea efectului produs, cu frecvența de repetiție și cu compatibilitatea dintre ceea ce se sugerează și predispozițiile native ale fiecărui „subiect".

În cazul în care s-a luat decizia de a influența o persoană ce pare hotărâtă să reziste, fie datorită propriului caracter, fie unei terțe persoane, este necesară o concentrare cu totul specială. Cu toate acestea și în această situație, un efort repetat cu asiduitate modifică în mod gradat starea psihică a subiectului respectiv.

Activitatea propusă cititorului este laborioasă și de cursă lungă. Pentru a ajunge la rezultatele dorite, este necesară ori existența unor calități excepționale, ori un antrenament progresiv. Asemenea acelor persoane născute pentru a fi atleți, tot așa și anumiți oameni posedă, fără nici un antrenament prealabil, o vigoare volitivă ieșită din comun. Însă cea mai mare parte dintre noi nu ating decât prin antrenament gradul de putere sugestivă și de a suporta, indispensabile față de rezistențele deosebite întâmpinate.

Dar chiar dacă este vorba despre o persoană dotată sau una care practică un antrenament, se estimează că pentru a ajunge la rezultatele dorite este necesară o muncă susținută de câteva luni,

de două ore pe zi, după care trebuie să urmeze o perioadă egală de repaos absolut, în scopul recuperării forţelor şi evitării epuizării.

Metodele prezentate, care nu permit obţinerea vreunui rezultat normal fără să se depună un *efort normal*, nu permit deasemenea obţinerea vreunui rezultat superior acelor rezultate obţinute prin mijloace obişnuite, decât dacă se depune în consecinţă un efort superior.

În aceiaşi ordine de idei, trebuie menţionat faptul că influenţarea telepatică presupune a fi susţinută de mobiluri puternice, în caz contrar existând pericolul ca în curând să se instaleze o stare inevitabilă de plictiseală. Independent de indicaţiile date în capitolul VII, am publicat pe această temă un tratat complet la care cititorul poate apela[51].

7. „Despre destin”

Influenţa pe care omul o poate exercita asupra propriului destin se poate analiza din două unghiuri:

- Pe de-o parte, este vorba despre influenţa ce se referă la ameliorarea voluntară a acelor condiţionări iniţiale, native şi a unui efort bine determinat în vederea atingerii unei anumite poziţii sociale.

- Pe de altă parte, este vorba de influenţa gândirii deliberate şi a voinţei raţionale asupra cauzalităţilor exterioare, responsabile de producerea evenimentelor.

În ambele cazuri, influenţa la care ne referim se realizează numai datorită unei **aplicaţii perseverente.** Atât improvizaţiile cât şi modificările bruşte sau neprevăzute nu pot fi de nici un folos în atingerea scopului propus, ci doar un antrenament asiduu, corespunzător unor normative riguroase. Primele măsuri pe care trebuie să le adopte cineva hotărât să ia iniţiativa în acestă

[51] **L'influence à distance** (Editions Dangles).

direcţie, se referă la estimarea realistă a viitorului, la relevarea acelor fapte care s-ar putea produce dacă gândirea şi acţiunea ar fi caracterizate de pasivitate, şi la reprezentarea clară atât a ţelului urmărit cât şi a condiţiilor necesare pentru înfăptuirea lui. Oricât de reduse ar fi mijloacele şi condiţiile actuale de existenţă ale persoanei dispuse la un asemenea pas, din clipa în care va înceta să mai trăiască „duse de val” şi se va hotărî să înoate „împotriva curentului”, opera de reacţie se va amorsa.

Situaţia prezentă trebuie considerată exact cum este, în mod realist, urmând a fi modificată în mod progresiv, pe baza unui plan judicios întocmit şi absolut indispensabil. Dar oricât de minuţios ar fi pregătit planul respectiv, în mod inevitabil va apărea şi un procent de neprevăzut, întrucât există întotdeauna dificultăţi care nu au fost luate iniţial în calcul. Pe de altă parte, se poate întâmpla, ca anumite obstacole care păreau insurmontabile, să fie eliminate de la sine, chiar mai înainte de a fi abordate. Însă **necesitatea unui plan** rămâne obligatorie, în scopul asigurării convergenţei gândurilor cotidiene spre obiectivul final.

Nehotărârea, visarea, amânarea sau pasivitatea în faţa atracţiei plăcerii imediate sunt incompatibile cu exerciţiul activ al puterii voinţei. Înfăptuirea pur şi simplu a nevoilor inevitabile, într-un mod mai mult sau mai puţin reticent, contribuie la micşorarea resurselor psihice. Se presupune că cititorul a conştientizat acest principiu, expus de mai multe ori în decursul cărţii de faţă, conform căruia ţelul primordial pe care fiecare dintre noi este obligat să-l atingă este de a **deveni capabil de un efort superior** faţă de exigenţele vieţii. Aşadar, mai înainte de a orienta voinţa spre acele lucruri care depăşesc pe moment capacităţile organismului respectiv, este indicat ca în prima fază să se **dorească ceea ce se poate realiza**. În felul acesta, persoana care se hotăreşte să „ia iniţiativa” asupra transformării propriei personalităţi, este obligată ca mai întâi să-şi consacre zilnic o perioadă de timp pe de-o parte pentru a-şi „studia planul”, iar pe de altă parte, pentru a se îngriji în permanenţă să-şi

îmbunătăţească activitatea. Nu există muncă, oricât de înjositoare ar părea, care să nu servească - în afară de utilitatea ei directă - la dezvoltarea voinţei. O zi trăită cu o concentrare maximă a atenţiei şi a energiei asupra fiecăruia dintre actele impuse de viaţă, în vederea satisfacerii lor cu conştincizitate şi cu o oarecare virtuozitate, echivalează cu o unitate de succes şi tonifică puterea individuală.

Se întâmplă frecvent ca adeptul metodelor prezentate mai sus să eşueze în prima sa încercare de a prevedea, de a coordona şi de a preciza planul realizărilor succesive care îi vor permite să atingă ţelul final vizat. Lipsa de idei, o imaginaţie care rătăceşte mult în afara subiectului propus pentru meditaţie, plictiseala şi descurajarea care pot apărea, sunt tot atâtea motive care pledează încă o dată pentru afirmaţia că aptitudinea de a gândi într-un mod atent şi concentrat nu se dobândeşte într-o zi.

Pentru a medita în mod util, **este nevoie de antrenament,** iar această aptitudine se dezvoltă numai prin perseverenţă. Dacă timp de o lună vă consacraţi câte o oră pe zi pentru a vă reprezenta corect „datele problemei", este imposibil să nu vă vină vreo idee constructivă, întrucât mecanismele dumneavoastră cerebrale, inactive sau lente, se vor accelera. În loc ca mintea şi timpul dumneavoastră să fie acaparate de lucruri fără utilitate, de lecturi golite de orice conţinut sau de distracţii ce v-ar răpi o bună parte din timp şi din energie, nu vi s-ar părea mai interesant să vă gândiţi la *dumneavoastră înşivă,* să vă analizaţi tacticile de urmat pentru a progresa, pentru a vă îmbunătăţi condiţiile de viaţă?

Cum ar trebui să ne orientăm reflecţiile meditative spre destinul nostru? Totul nu depinde decât de vârstă şi de împrejurări. Tinerii sunt înclinaţi să opteze spre cariera care li se pare mai potrivită cu aspiraţiile, cunoştinţele şi aptitudinile lor şi din moment ce a fost luată decizia respectivă şi primii paşi au fost făcuţi, dobândirea cunoştinţelor şi a superiorităţii profesionale oferă numeroase subiecte de meditaţie. Analiza atentă a celor mai bune metode susceptibile a conferi un profit maxim din pregătirea

dobândită cere un efort de iniţiativă şi de ingeniozitate, din care concepţia clară nu se poate naşte decât în urma unor multiple concentrări mentale.

Anumite persoane se găsesc la o vârstă mai mult sau mai puţin înaintată, confruntate cu o situaţie pe care sunt obligate s-o schimbe, sau în faţa perspectivei unei schimbări de orientare, datorită unor împrejurări neprevăzute sau pur şi simplu unei orientări iniţiale care nu a dat satisfacţie. Şi în acestă situaţie, pentru a stabili planul de reorganizare a activităţii, este mai indicată bazarea pe propriile resurse mentale decât pe un sprijin exterior. Dacă vă veţi conforma indicaţiilor date în prezenta carte referitoare la regularizarea organică, la concentrarea energiei, cât şi la antrenamentul forţelor psihice, veţi constata că, în curând, se va manifesta o luciditate a spiritului de care nu aveaţi cunoştinţă, iar deciziile corecte vi se vor impune cu claritate.

În capitolul IX a fost expusă teoria influenţării determinismului ce precede evenimentele de către activitatea psihică individuală. Teoria amintită nu este originală, Fabre d'Olivet şi Stanislas de Guaďta având o contribuţie decisivă în explicarea clară a rolului voinţei umane ca una dintre cauzele ce determină destinul individualităţilor şi al popoarelor. Ori, **a voi înseamnă în primul rând a acţiona.** Orice act deliberat cu grijă şi realizat în vederea înfăptuirii unui obiectiv vizat, are două efecte: un efect direct, imediat, s-ar putea spune material, şi un efect îndepărtat, invizibil, care se repercutează asupra cauzalităţilor prezente şi a cărui rezultantă viitoare va fi cu atât mai mult conformă aspiraţiilor dumneavoastră, cu cât dorinţa de realizare este mai intensă şi mai susţinută.

Dacă veţi acţiona, dacă vă veţi reprezenta cu luciditate ţelul pe care doriţi să-l atingeţi, şi dacă veţi depune eforturile directe ce concură acestui deziderat, veţi acţiona asupra cauzelor secundare, iar ceea ce pe moment vi se poate părea inaccesibil, în curând va fi la îndemâna dumneavoastră.

8. Puteţi mai mult chiar decât credeţi

Deşi este posibil ca primele dumneavoastră tentative să fie timide şi stângace, cu toate acestea sunt fecunde şi pline de promisiuni, întrucât vă fortifică psihicul şi vă fac capabil de tentative din ce în ce mai îndrăzneţe. Din momentul în care aţi întrerupt starea de inerţie care v-a caracterizat, aţi şi început să reuşiţi. Răbdarea, tenacitatea şi curajul sunt nişte trăsături de caracter indispensabile, care există însă în stare latentă. Dacă printre strămoşii dumneavoastră au existat persoane slabe, timorate sau „ghinioniste”, cu siguranţă că au existat în acelaşi număr şi persoane puternice, viguroase, hotărâte şi cu sufletul de oţel. Fiţi încrezători în această ramură a arborelui dumneavoastră genealogic şi vă veţi domina elementele de slăbiciune pe care le-aţi moştenit pe cale ereditară.

Să ştiţi că nu sunteţi singur în mijlocul mediului mai mult sau mai puţin ostil în care vă aflaţi, ci sunteţi susţinut de strămoşii dumneavoastră. Fiinţa dumneavoastră contează în imensitatea universului, iar cele mai intime gânduri vor produce un ecou. În fiecare zi încrederea în dumnevoastră înşivă să crească. Fiţi conştient de imperfecţiunile şi slăbiciunile pe care le aveţi, aceasta fiind prima condiţie pentru a le elimina, dar în acelaşi timp fiţi conştient şi de posibilităţile pe care le aveţi de perfecţionare cât şi de resursele considerabile conţinute în individualitatea pe care o reprezentaţi. Şi în fiecare zi ţintiţi spre o activitate mai bine concepută şi mai energică.

CAPITOLUL X

Stările de slăbiciune, înfrângerile şi tentativele de renunţare. Cum să reacţionăm în faţa lor

1. Nu vă descurajaţi niciodată

Dacă veţi pune în practică de la bun început sfaturile date şi apoi veţi persista câteva luni în aplicarea lor, fără teama de eşec, ar fi o realizare cu totul excepţională. În marea majoritate a cazurilor, cel ce porneşte cu hotărâre la drum îşi diminuează efortul după o perioadă mai mult sau mai puţin lungă, iar vechile obiceiuri spontane, automatismele condiţionate din timpul copilăriei sau tendinţele pasive reuşesc să dejoace vigilenţa şi să câştige teren. Însă acest lucru este absolut normal, aşa încât sfătuim cititorul să nu se nelinişteasca.

Este de aşteptat ca revenirea acestor tendinţe să se producă după o anumită perioadă de timp, aşa încât este nevoie să le stăpânim încă o dată. Spuneţi-vă mereu: „Voi redeveni stăpân pe mine", iar hotărârea deplină pe care v-aţi impus-o vă va ajuta să învingeţi definitiv cele mai supărătoare cusururi, cele mai înrădăcinate defecte şi cele mai pregnante slăbiciuni.

Nu vă descurajaţi niciodată.

Fiţi hotărât ca viaţa dumneavoastră să fie dependentă de deviza enunţată mai sus: „Voi redeveni stăpân pe mine", iar repetarea ei frecventă şi fermă va creea convingerea nestrămutată şi certitudinea în reuşită. Astfel veţi reuşi să vă construiţi un sprijin de nezdruncinat, un sistem de rezistenţă inexpugnabil, graţie căruia dezvoltarea dumneavoastră psihică va fi pusă la adăpost de orice slăbiciuni trecătoare, chiar şi de lungă durată.

2. Faceţi parte dintr-o elită

Chiar fără să vă daţi seama, faceţi parte dintr-o elită. Orice persoană al cărui interes a fost trezit de o carte asemănătoare celei prezente, va da dovadă de o predispoziţie pentru perfecţionare şi mai ales, de o predipoziţie de a dobândi un grad de vigoare psihică situat deasupra mediei obişnuite.

De îndată ce aspiraţiile noastre profunde ating intensitatea necesară pentru a ieşi la suprafaţă şi a se menţine la acest nivel, tot ceea ce decurge din ele ni se află la îndemână. Faptul că lucrarea de faţă se află în mâinile dumneavoastră demonstrează faptul că •deja aveţi calificarea necesară pentru a reuşi în activităţile ce sunt recomandate în ea. Este indiscutabil că paginile parcurse s-au imprimat în mintea dumneavoastră într-un mod de neşters, iar la tot ceea ce aţi consimţit, tot ceea ce aţi înţeles, asimilat şi înregistrat în spiritul dumneavoastră şi integrat elementelor vieţii mentale vă va influenţa zi şi noapte într-un mod automat şi constant de autosugestie.

Este foarte posibil ca timp de zile sau de săptămâni, datorită faptului că sunteţi preocupat de diferite alte activităţi, să pierdeţi din vedere ceea ce aţi asimilat din citirea celor nouă capitole precedente; însă la un anumit moment dat, noţiunile menţionate vă vor reveni în memorie şi le veţi pune din nou în aplicare.

3. Tensiuni joase şi înalte

Fiecare dintre noi, indiferent de faptul că suntem individualizaţi de un caracter puternic sau slab, cunoaştem momente, zile sau perioade caracterizate printr-un *maximum*, urmate apoi de momente, zile şi perioade caracterizate printr-un *minimum* al activităţii noatre.

Perioadele de maximum sunt caracterizate de luciditatea spiritului, fermitate, capacitatea de efort, în timp ce perioadele de minimum sunt caracterizate de o judecată nesigură, oscilantă şi de

o stare de slăbiciune generală. Nici o fiinţă umană nu este exceptată de la asemenea oscilaţii de maximum şi minimum, întrucât resursele noastre energetice evoluează conform unor sinusoide ale căror amplitudini variază cu structura psihosomatică a fiecăruia[52].

Bineînţeles, potenţialul mediu - care este mai ridicat la persoanele definite de un caracter puternic şi în general nesatisfăcător la cele cu un caracter slab - depinde atât de condiţionarea psihosomatică cât şi de antrenamentul psihic, la fel cum tonusul muscular este condiţionat de calitatea muşchiului respectiv cât şi de activitatea depusă de acesta în mod obişnuit.

O stabilitate relativă se poate obţine în primul rând printr-un reglaj corespunzător al comportamentului general. Pentru a vă clarifica asupra acestui lucru, vă recomandăm în primul rând să recitiţi capitolul al doilea, şi apoi să aveţi convingerea că stabilitatea menţionată necesită o supunere necondiţionată faţă de obişnuinţele de zi cu zi, ca de exemplu punctualitatea sau acumularea influxului nervos, cu alte cuvinte controlul impulsivităţii şi al expansivităţii. Verificaţi-vă singuri dinamismul ieşit din comun pe care îl simţiţi doar *după câteva zile* de autocontrol continuu: încrederea în sine, siguranţa, claritatea spiritului, uşurinţa muncii depuse, influenţa personală, toate acestea se vor găsi ameliorate şi revigorate.

4. Analiza şi depăşirea obstacolelor

Aşa după cum s-a văzut, pentru a dezvolta puterea voinţei este necesar pe de-o parte a se conforma în mod permanent în viaţa de zi cu zi unor anumite reguli, iar pe de altă parte de a afecta în fiecare săptămână una sau două ore pentru realizarea unor exerciţii speciale, până când se va ajunge la a le îndeplini perfect, uşor şi rapid.

---

[52] Bioritmurile.

Pentru ca recomandările date în decursul capitolelor anterioare să fie eficiente, este necesară aplicarea lor în practică cu o deosebită atenţie. În fiecare clipă este posibil ca un imbold oarecare să tindă să reacţioneze asupra tentativei raţionale de a fi eliminat, iar eforturile generate de asemenea acţiuni nu vor întârzia să obosească pe debutantul care riscă prin oboseală sau plictìseală să se relaxeze sau să renunţe cel puţin pentru o anumită perioadă de timp. Într-o asemenea situaţie, un ajutor considerabil rezidă în conştiinciozitatea cu care se urmăreşte zilnic „folosirea timpului" planificată din ajun şi în realizarea cu trup şi suflet a fiecărei acţiuni prevăzute. Chiar dacă munca dumneavoastră este lipsită de puncte de atracţie, folosiţi-o drept un agent stabilizator, concentrându-vă atenţia asupra celui mai mic detaliu şi vizând execuţia ei la perfecţiune. În felul acesta veţi dobândi sânge rece şi obişnuinţa de a fi calm în permanenţă. Imboldurile din interior şi incitările care pot surveni din afară vă vor găsi mult mai puţin predispus la perturbări, iar prin punerea în practică a concentrării, vă veţi păstra o imunitate apreciabilă.

O modalitate de autosugestie extrem de fecundă în rezultate constă în a anticipa în fiecare seară acţiunile ce vor fi realizate a doua zi şi determinarea unui mod de comportament precis şi riguros faţă de tot ceea ce poate surveni. În decursul somnului, reprezentările mentale astfel create vor genera dispoziţii extrem de favorabile, vor apăra organismul împotriva întreruperii autosupravegherii care constituie baza culturii psihice, această autosupraveghere care trebuie menţinută vie încă de la trezire până în momentul viitorului somn. Dacă dorim să gândim, să vorbim, să acţionăm şi să reacţionăm în deplin acord cu gândirea noastră raţională, în ciuda antagonismelor generate de instinct, de emotivitate de imaginaţie cât şi de influenţa celorlalţi din jurul nostru, atunci trebuie să adoptăm o linie de conduită conformă cu cele prezentate mai sus.

Este foarte posibil ca diferitele exerciţii de antrenament, în special cele prezentate în decursul capitolului V să

descumpănească pe cei care le practică, acest lucru datorându-se faptului că se așteaptă un rezultat integral și imediat încă de la bun început. În legătură cu acest lucru, numeroși cititori mi-au scriu că „Nu reușesc", dar îmi fac datoria de a-i preveni pe începători că în afara unor excepții, nimeni nu este capabil să obțină rezultatele dorite chiar din primele zile. Ca o regulă generală, este necesar a întreprinde numeroase tentative în vederea obținerii efectului scontat pentru exercițiul respectiv, iar fiecare din aceste tentative vor contribui la o ușoară ameliorare, încât regularitatea și continuitatea practicii vor conduce la o diminuare progresivă a rezistențelor resimțite inițial, până la dispariția lor completă.

Să luăm exemplul *izolării* (capitolul V, paragraful 1). După cum se știe, este vorba despre dobândirea stării de veghe, apoi de eliminarea gândirii (recitiți paragraful respectiv). În practicarea acestui exercițiu, pot apărea patru dificultăți:

1) O stare de agitație încă din prima fază a exercițiului (care presupune o stare de imobilitate absolută și de relaxare musculară maximă), care pare de netrecut, cu toate că subiectul are toată bunăvoința de a rămâne nemișcat. Deși se supraveghează, supravegherea sa este dejucată de anumite imbolduri, și astfel devine ineficientă. Brusc se surprinde mișcându-se, iar brațele, picioarele sau capul își schimbă poziția. Iar dacă ajunge la concluzia că: „Niciodată nu voi fi în stare să duc la bun sfârșit un asemenea exercițiu", se înșală, întrucât stăpânirea de sine poate deveni realizabilă, cu condiția de a repeta zilnic tentativele, timp de aproximativ 30 de minute. Iar după două sau trei săptămâni, se poate observa că obstacolele chiar dacă nu au dispărut, cel puțin s-au diminuat într-o măsură încurajatoare. Astfel, dacă după fiecare dispariție a stării de imobilitate se reia din nou exercițiul de la capăt, se poate ajunge astfel la o mărire a performanțelor anterioare.

2) Chiar după o jumătate de oră de relaxare imobilă, poate persista o stare de hiperideație. În asemenea situație, mai înainte

de a vă întinde corpul pe pat, este recomandat un contact cu aerul liber, sau în faţa unei ferestre larg deschise.

3) Imaginaţia poate fi invadată de tot felul de vise odihnitoare, dar improprii pentru obţinerea rezultatului scontat, aşa încât este obligatorie eliminarea *totală* a gândirii coerente sau pasive. În asemenea situaţie, este vorba despre o tendinţă generală la visare care trebuie să fie stăpânită în prealabil prin antrenamentul *schimbării voluntare* descris în capitolul II la paragraful 4. De altminteri - iar acest lucru pare a fi elementar - punerea în practică a indicaţiilor date în fiecare capitol, facilitează pe cele din capitolele următoare. Iar metoda de izolare, care este recomandată în capitolul al cincilea, nu trebuie abordată decât după stăpânirea tuturor prescripţiilor indicate în primele patru capitole.

4) În sfârşit, în loc ca să apară mai întâi fenomenul de încetinire şi apoi cel de suprimare voluntară a gândirii, apare brusc somnul. Iar în nouă cazuri din zece, acest lucru se produce datorită unei stări de insuficenţă a odihnei nocturne. În lipsa unei reîncărcări corecte a influxului nervos - cu alte cuvinte, în lipsa unui somn normal - este dificilă obţinerea unei poziţii imobile şi *conştiente*. Oboseala excesivă predispune deseori la o somnolenţă aproape instantanee, ce survine aproape imediaat în poziţia culcat. În această situaţie, recomandăm ca izolarea să fie încercată la începutul zilei şi nu în poziţia culcat, ci în cea şezând. Se poate recurge la medicamente antinarcoleptice în doze mici, dar soluţia optimă rezidă în reeducarea somnului.

Dacă somnul din fiecare noapte durează în medie opt sau nouă ore, exerciţiile de cultură fizică - şi în special izolarea - nu mai pot provoca niciodată o stare intempestivă de somn.

5. Contrasugestiile

Printre obstacolele cu care se confruntă debutantul, contrasugestia merită un capitol aparte. Contrasugestiile formale, exprimate categoric, oricât de deconcertante ar fi ele, suscită

deseori reacţii neutralizante. Însă există de asemenea şi contrasugestii indirecte, cu un efect mai atenuat decât orice alt cuvânt sau idee.

Să analizăm mai întâi cazul **contrasugestiei directe.** Una sau mai multe persoane încearcă să vă descurajeze, căutând să vă convingă de ineficienţa eforturilor pe care le depuneţi, considerând cultura fizică drept o concepţie eronată, şi ironizându-vă cu un ton sarcastic. Acest lucru nu s-ar fi produs, dacă aşa cum am menţionat în primele pagini ale acestei cărţi, nu ar fi fost încălcat unul dintre principiile fundamentale de reuşită, care constă în păstrarea secretului aspiraţiilor şi neîmpărtăşirea nimănui a intenţiei de a vă dezvolta puterea voinţei. Dar dacă totuşi acest lucru s-a întâmplat şi s-a vorbit despre ceea ce trebuia trecut în tăcere, cea mai bună soluţie este de a se evita orice discuţie pe tema respectivă. Lăsaţi-i pe cei din jurul vostru să vorbească despre acest subiect până când tăcerea şi imperturbabilitatea dumneavoastră îi va face să se lase păgubaşi. Este posibil să revină la atac, însă vor renunţa în curând întrucât impasibilitatea dumneavoastră va demonstra zădărnicia tentativei lor.

Contrasugestia directă emană aproape întotdeauna dintr-un mod de viaţă caracterizat de prezenţa unor persoane amorfe, fataliste, al căror comportament, comentarii şi influenţă invizibilă - dar continuă -a gândurilor, perturbă mai mult sau mai puţin pe noul iniţiat. A păstra o vigilenţă treează şi un raţionament activ şi cerebral în mijlocul unei pasivităţi înconjurătoare, reprezintă de multe ori o încercare anevoioasă.

Cu toate că mai înainte de a începe practicarea metodelor legate de puterea voinţei noul iniţiat se asemăna cu mulţi din jurul său, dintr-o dată devine cu totul diferit, conştietizând posibilităţile sale latente şi „înotând împotriva curentului", în timp ce ceilalţi din jurul lui se mulţumesc să „fie duşi de val". Bineînţeles, cititorul îşi va păstra secrete impresiile, fără a face nici cel mai mic comentariu cu privire la comportamentul oricărei persoane,

resimţind un reconfort puternic generat de sentimentul propriei superiorităţi. Va evita să incite persoanele din jur să-i împărtăşească punctele de vedere, ceea ce ar constitui o pierdere considerabilă de energie. Persoanele al căror grad de evoluţie a atins nivelul necesar pentru asimilarea principiilor culturii psihice îi vor împărtăşi cu siguranţă concepţiile şi punctele de vedere, fără să fie necesar depunerea vreunui efort deosebit.

O altă cauză de contrasugestie indirectă ţine de factorul de dispersie specific persoanelor angrenate în activităţi mult prea diverse sau prea numeroase. Pentru a trage un profit cât mai mare din indicaţiile ce v-au fost date în această carte, este necesar ca pe primul plan al preocupărilor dumneavoastră să se afle punerea lor în practică, subordonând acestui obiectiv pe toate celelalte. Aşa încât aveţi tot interesul să evitaţi ceea ce vă poate distrage de la preocupările majore şi vă poate face să pierdeţi din vedere obiectivul dumneavoastră principal şi să evitaţi deasemenea şi pe acele persoane a căror prezenţă nu ar însemna decât o irosire a timpului.

6. Atitudinea faţă de obstacolele circumstanţiale

Aflaţi în faţa unor astfel de obstacole, trebuie să ne gândim la acelea cu care suntem confruntaţi datorită unor concursuri de împrejurări ce apar în decursul existenţei, la intervale mai mult sau mai puţin lungi: vicisitudini ale soartei, dificultăţi neprevăzute, sau situaţii aparent fără scăpare. În faţa unor adversităţi de orice fel, adeptul - chiar şi teoreticianul - culturii psihice, nu se va simţi niciodată la fel de dezarmat ca acea persoană lipsită de cunoştinţe solide în ceea ce priveşte puterea gândirii şi a voinţei. Astfel, în loc să fie cuprins de descurajarea care poate anihila orice tentativă de rezistenţă şi poate conduce la abandon şi la prăbuşire, va recurge la cunoştinţele asimilate şi înarmat de convingerea că va reuşi să depăşească situaţia dificilă, va căuta (în special în urma indicaţiilor date în primele capitole ale cărţii) să favorizeze luciditatea raţionamentului său în

asemenea mod încât să reţină deciziile ce se impun şi să le pună energic în practică.

Şi dacă principiile şi procedeele pe care le-am recomandat au fost nu numai imprimate în mentalitatea sa, ci şi *practicate* consecvent, adeptul lor va fi aidoma unui soldat încercat, înarmat şi pregătit pentru lupta pe care o va accepta, încrezător în el şi de multe ori dispus să se măsoare pentru a-şi dovedi calităţile. Iar din lupta dată va ieşi întărit, şi se va gândi că poate cel mai rău dintre lucruri nu este încercarea - dinamizantă - ci atonia specifică unor perioade prea lungi lipsite de obstacole.

Toţi cei care în afară de asimilarea principiilor şi procedeelor care fac obiectul prezentei cărţi le-au şi aplicat în mod conform comportamentului cotidian (în special cele din cuprinsul capitolului VIII) au dobândit o stăpânire de sine suficientă faţă de cauzalităţile determinante ale viitorului, putând preveni astfel cea mai mare parte a evenimentelor nefavorabile sau fataliste, chiar şi pe cele care produc seisme sociale, catastrofe colective sau mondiale. Astfel, şi-au construit un piedestal pe care rămân de nezdruncinat, indiferent de împrejurări.

Cuprins